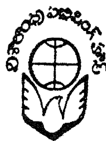
జ్ఞాపకశక్తికి మార్గాలు

జి. వెంకటేశ్వర్లు, ఎమ్.ఎ.
(మెజిషియన్ మరియు హిప్నో థెరపిస్టు)



విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్
విజ్ఞాన్ భవన్, 4-1-435 బ్యాంక్ స్ట్రీట్
హైదరాబాద్-500 001

GNAAPAKA SAKTHIKI MARGALU
By G. Venkateswarlu, M.A.

ప్రచురణ నెం. : 2223

ప్రతులు : 2000

గత ముద్రణలు : 1995, 1996, 1998, 2000

ఐదవ ముద్రణ : జూలై, 2002

అట్టపై బొమ్మ : డా॥ బాపు

వెల: రూ.20-00

ప్రతులకు: విశాలాంధ్ర పబ్లిషింగ్ హౌస్,
అబిడ్స్, హైదరాబాద్ - 500 001
E-mail: visalaandhraph@yahoo.com
విశాలాంధ్ర బుక్ హౌస్,
అబిడ్స్/సుల్తాన్ బజార్, హైదరాబాదు,
విజయవాడ, విశాఖపట్టణం,
కాకినాడ, గుంటూరు, అనంతపురం,
హన్మకొండ, తిరుపతి.

ముద్రణ: విశాలాంధ్ర ప్రెస్, హైదరాబాదు-29. ఫోన్: 3222308

జ్ఞాపకశక్తికి మార్గాలు

జ్ఞాపకశక్తికి మార్గాలు

జ్ఞాపకశక్తి అంటే ఏమిటి ?

మనం వినటం ద్వారా, చదవటం ద్వారా, మన అనుభవాల ద్వారా సంపాదించిన జ్ఞానం అంతా మన మస్తిష్కంలో జ్ఞాపకాల రూపంలో నిక్షిప్తమై ఉంటుంది. అలా భద్రపరచబడకపోతే ఇక మనం నేర్చుకొన్నదేదీ మనకి మిగలదు. కాబట్టి మన మెదడులో భద్రపరచబడిన జ్ఞానాన్ని అవసరమైనప్పుడు బయటికి రప్పించి వాడుకోగలిగిన శక్తినే జ్ఞాపకశక్తి అంటారు.

జ్ఞాపకశక్తి లేకపోతే నష్టమేమిటి ?

జ్ఞాపకశక్తి అనేది లేకపోతే మన మస్తిష్కంలో ఏదీ నిలవదు. ఆలోచన ఉండదు. మనం నేర్చుకోవటం అనేదీ ఉండదు. మనకి జడ పదార్థాలకీ తేడా కూడా ఉండదు.

జ్ఞాపకశక్తి ఆవశ్యకత :

జ్ఞాపకశక్తి లేకపోతే అనేక రకాలుగా యిబ్బందులకు గురై మన మీద మనకే కోపం కలుగుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి అనేది మెదడుకు సంబంధించిన ప్రక్రియ: రోజూ చూస్తున్న వ్యక్తుల పేర్లు కూడ గుర్తు రాక నానా యిబ్బందులు పడుతుంటారు, కొందరు మతి మరపు ప్రొఫెసర్లు. పరిచయమైన వ్యక్తిని వేరొకరికి పరిచయం చేయాలని ఉన్నా వారి పేరు గుర్తు రాక అవమానంతో కుంచించుకుపోతారు కొందరు. చదివిన పుస్తకాలలో సారాంశం గుర్తుండకపోతే జ్ఞానార్జన సాధ్యం కాదు. కొందరు అనర్గళంగా ఉపన్యసిస్తూ మధ్యలో కొన్ని విషయాలను మరచిపోయి తడబాటు చెంది ప్రేక్షకులలో అపహాస్యానికి గురవుతారు.

చెప్పుకుంటూపోతే ఇలాంటి ఉదాహరణాలు ఎన్నో! అయితే ఈ అంశాలన్నీ పరిశీలిస్తే జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవాల్సిన అవసరం ఎంతైనా ఉందనేది స్పష్టమవుతుంది. నిజానికి మనలో జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుందేమోననే భయంవల్లనే అది మరింత మందగించే ప్రమాదం ఉంది. కాబట్టి ఆశక్తి తగ్గిపోతోందని అధైర్య పడకూడదు. ఏ వయస్సులోని వారైనా తమ జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకొనేందుకు కొన్ని సూత్రాలు పాటించి సాధించవచ్చును.

జ్ఞాపకశక్తికీ ఆసక్తికీ మధ్య సంబంధం :

మనకు ఆసక్తి కలిగించే అంశాలు బాగా గుర్తుండిపోతాయి. అయిష్టమైనవి త్వరగా మరచిపోతాం. ఎన్నిమార్లు చదివినా పద్యం కంఠస్థం రాని విద్యార్థులకి కొన్ని చిత్రాల్లో సన్నివేశ సంభాషణలు, అందులోని పాటలు అలవోకగా వచ్చేస్తుంటాయి. లెక్కలంటే ఆమడ దూరం పరిగెత్తే వ్యక్తుల్లో సైతం క్రికెట్ ఆటలో ఎవరు, ఎపుడు, ఎన్ని పరుగులు చేసారు, ఎవరెన్ని రికార్డులు అధిగమించారు వగైరా వివరాలను సునాయాసంగా వివరించే నైపుణ్యం ఉంటుంది. కాబట్టి ఆయా అంశాలపై వారికి ఉన్న కుతూహలం, ఆసక్తులే ఈ వివరాలను గుర్తుంచుకునేలా చేస్తాయనేది స్పష్టమవుతోంది. ఆసక్తి ఎంత బలంగా ఉంటే ఆచరణలో అంత పట్టుదల పెరుగుతుంది. లేకపోతే మనసు లగ్నం కాదు. ఎంత బలవంతంగా ప్రయత్నించినా జ్ఞాపకం ఉంచుకోవటం కష్టం అవుతుంది.

మతిమరపు ఓ అనుమానం మాత్రమే :

మీలో ఎవరికైనా మతిమరపు ఉందనే అనుమానం ఉంటే ముందు దానిని మీ మనసులోంచి తీసివేయాలి. పైన చెప్పినట్లు మీకు ఆసక్తి కలిగిన విషయాలలో మీకు మతిమరపు రావటం లేదు కదా! మీ అభిమాన సినీ నటుడు ఎన్ని సినిమాలలో నటించాడో, అందులో ఎన్ని శతదినోత్సవాలు చేసికొన్నాయో, ఆ నటుడి మొదటి చిత్రమేదో మీరు ఖచ్చితంగా చెప్పగలరు. దీనినిబట్టి తెలుస్తున్నదేమంటే మీకు ఆసక్తివున్న విషయాలలో మతిమరపు రావటం లేదు. మనకి ఆసక్తిలేని పేర్లనీ, మనుషులనీ, వివరాలనీ

మరచిపోవటం జరుగుతుంది. మనకి ఆదాయాన్ని పెంచే విషయాలు, వుద్యోగంలో ముఖ్యమైన విషయాలు మర్చిపోలేం మానసిక శాస్త్రవేత్తలు శ్రద్ధ ఆసక్తికి తల్లి లాంటిదని, ఆసక్తి జ్ఞాపకానికి తల్లి లాంటిదని పేర్కొన్నారు. అలాగే చదువు మీద కూడా శ్రద్ధనీ, ఆసక్తినీ పెంచు కొని మనసు పెట్టి మూడు, నాలుగుసార్లు చదివితే తప్పక జ్ఞాపకముంటాయి.

ప్రముఖ మనస్తత్వ శాస్త్రవేత్త ఇలా అన్నారు. సగటు మనిషి తనలో ఉన్న శక్తి సామర్థ్యాలలో పదో వంతు జ్ఞాపకశక్తికి ఉపయోగించి మిగతా తొంభై శాతాన్ని దుర్వినియోగం చేస్తాడు. జ్ఞాపకం పెట్టుకోవ డానికి కొన్ని సూత్రాలున్నాయి. వాటిని చక్కగా అకళింపు చేసికొంటే తప్పక జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందనడంలో ఆశ్చర్యం లేదు. అవి ఒకటి ముద్ర (Impression) రెండు పునరుక్తి (Repetition) మూడు కలయిక (Association,)

ముద్ర :

మీకు కావలసిన విషయం గురించి మీకు లోతైన ముద్ర ఏర్పడ వలసి వుంది. అలా ఏర్పడేందుకు మీకు కేంద్రీకరణ శక్తి వుండాలి. తర్వాత జ్ఞాపకశక్తినిమించి పరిశీలన కూడా అవసరం. ఎడిసన్ అంటారు, "సగటు మనిషి కళ్ళు చూసే విషయాలలో, వెయ్యో వంతు కూడా అతని మనస్సు పరిశీలించదు."

ఒక జనరల్ స్టోర్స్‌లో సేల్స్ గర్ల్‌గా పనిచేస్తున్న ఒక అమ్మాయి ఒక వారం రోజులపాటు స్టోర్‌లోని మూల మూలలకి, ప్రతి అంతస్తుకి వెళ్ళి ప్రతీ విభాగంలో ప్రతీ అరను, ప్రతీవస్తువును పరిశీలించి మనో ఫలకంపై ముద్రించుకొంది. ఇలా ముద్రించుకొన్నది మరిచిపోకుండా మనో నేత్రం ద్వారా చాలాసార్లు సినిమాలా వేసి చూసుకొంది. అలా చూసుకొంటూ అన్నీ జ్ఞాపకానికి తెచ్చుకొంది. ఇలా ఒక వారం రోజులు చేసింది. చూసింది జీర్ణించుకొంది. జీర్ణించుకొన్న దానిని మర్చిపోకుండా మస్తి ష్కంలో భద్రపరచుకొంది. మీకు ఆసక్తి లేని విషయాలనైనా ఉద్యోగ నిర్వహణలో తప్పనిసరిగా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలనైనా పైన చెప్పి నట్లు ముద్ర ద్వారా గుర్తుంచుకోవచ్చును. అన్ని పాఠ్యాంశాలు ఆసక్తి

కరంగా వుండవు. ఇంగ్లీషు, ఆర్థిక శాస్త్రం, లెక్కలు, సైన్సు. వీటిమీద చాల మందికి ఆసక్తి వుండదు. అటువంటప్పుడు ఈ సబ్జెక్టులను ముద్ర సూత్రాన్ని అన్వయించి చదివితే బాగా జ్ఞాపకముంటాయి. ఏ సబ్జెక్టులపై ఆసక్తి, ఆకర్షణ వుంటాయో అవి ఎలాగూ బాగా జ్ఞాపకముంటాయి. జ్ఞాపక శక్తికి ఆసక్తి, ఆకర్షణ పునాదిరాళ్ళు, అందుచేత ఆసక్తి లేని సబ్జెక్టులపై కూడ ఆసక్తి పెంచుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి.

పునరుక్తి :

జ్ఞాపకముంచుకోవలసిన విషయాన్ని పైకి బిగ్గఱగా చదవటం వలన, చదివింది వినటం వలన కొందరికి బాగా జ్ఞాపకముంటుంది. ఏ విషయాన్నైనా పదేపదే చదవటం వలన లేదా వినటం వలన బాగా గుర్తుంచుకోగలం. కొత్త మాటల్ని గుర్తుంచుకోవాలంటే ఆ మాటల్ని మీ సంభాషణల్లో తరచూ ఉపయోగిస్తూంటే చాలు. మననం చేసే విషయాన్ని బాగా అర్థం చేసికొని మేధనుపయోగించి మననం చేయాలే తప్ప గుడ్డిగా మననం చేయకూడదు. విషయాన్ని అర్థం చేసికోకుండా వల్లె వేసినపుడు ఆ విషయం హృదయానికి హత్తుకోదు. కావలసినపుడు గుర్తుకు రాదు. తక్కువ వ్యవధిలో ఎక్కువసార్లు పునశ్చరణ చేసికోవడం ద్వారా మీరు చదువుతున్న దానిని బాగా జ్ఞాపకముంచుకోవచ్చు.

అసోసియేషన్ :

ఈ సూత్రం ద్వారా వ్యక్తుల పేర్లు, ఫోన్ నెంబర్ల పేర్లు గుర్తుంచుకోవచ్చును. 61336 అనే ఫోన్ నెంబర్ ఉందనుకోండి. మొదటి సంఖ్య అయిన 6 ఒక ఊరంతటికీ కామన్‌గా ఉంటుంది కాబట్టి అదెలాగు గుర్తుంటుంది. తర్వాత వచ్చిన 1336 అనే నాల్గు సంఖ్యలనీ గుర్తుంచుకోవటం కష్టం. ఇదే సంవత్సరంలో విజయనగర సామ్రాజ్య స్థాపన జరిగింది. ఫోన్ నెంబర్‌కీ, రాజ్యస్థాపన సంవత్సరానికీ అసోసియేషన్ కుదిరింది. ఇలా గుర్తుంచుకొంటే సులభంగా జ్ఞాపకానికొస్తుంది.

వ్యక్తుల పేర్లు గుర్తుపెట్టుకోవటమెలా ?

మనకు పరిచయమైన వ్యక్తుల పేర్లు గుర్తుంచుకోవాలంటే దానికి

ఎనాలజీ (సామ్యము) ఉపయోగించాలి. ఉదాహరణకి అదిత్య కుమార్ అనే పేరుగల వ్యక్తి ఉన్నాడనుకోండి. అతనిని మొదటిసారి చూసినపుడే ఆదిత్య అనే పేరుతో సామ్యం ఉన్న ఆదిత్య హృదయాన్ని జ్ఞాపకం తెచ్చుకొని మనసులో నాలుగైదుసార్లు అనుకోవాలి. రెండవసారి అతనిని చూసిన వెంటనే ఆదిత్యహృతయం గుర్తుకువచ్చి ఆవెంటనే ఆదిత్య కుమార్ అనే పేరు కూడ గుర్తుకు వస్తుంది. వనజ అనే అమ్మాయి పరిచయమైందనుకోండి. వనజ అంటే తామరపువ్వు కాబట్టి ఆ పువ్వు లక్షణాలలో ఏదో ఒకటి ఆమెకు అన్వయించి చూడాలి. ఆమె కళ్ళు పెద్దవైతే తామర రేకులాంటి కళ్లు అని బాగా జ్ఞాపకం పెట్టి ఒకటికి పదిసార్లు మనసులో అనుకోవాలి. అప్పుడా అమ్మాయిని రెండోసారి చూడగానే పద్మపత్రాల్లాంటి కళ్ళు - పద్మం - వనజ యిలా ఈ పేరు గుర్తుకొస్తుంది. పెద్ద కళ్ళు కావనుకోండి. కాని అమ్మాయి సన్నగా ఉంటే తామర తూడులా ఉంది అని సామ్యం చెప్పకోవాలి. లేదా బొద్దుగా ఉంటే బాగా విచ్చుకొన్న కమలంలా వుందని పోలిక చెప్పకోవాలి. అప్పుడు ఆ పువ్వును బట్టి అమ్మాయి పేరు కూడ గుర్తుకొస్తుంది.

క్రమ పద్ధతిలో చదవటం :

మనం చదివింది జాగ్రత్తగా నిలవ చేసికోవాలంటే ఒక క్రమ పద్ధతిలో చదవాలి. ఒక స్టోర్‌రూంలో వస్తువులని చెల్లా చెదురుగా పారవేస్తే మనకు అవసరమైన వస్తువు ఎక్కడుందో వెతికి తీసికోవటానికి చాలా ప్రయాస పడాలి. సమయం వృధా అవుతుంది. అలా కాకుండా స్టోర్‌రూంలో సామాన్లు అన్నీ ఒక పద్ధతి ప్రకారం చక్కగా అమర్చి పెడితే ఏ వస్తువు ఎక్కడుందో మనకు బాగా జ్ఞాపకముంటుంది. అవసరమైనపుడు వెంటనే తీసికోగలుగుతాము. పరీక్షల ముందు విద్యార్థులు అనేక విషయాలు మెదడులోనికి బస్తాలో కుక్కినట్లు ఒకేసారి కుక్కుస్తారు. పరీక్ష రేపనగా ఈ రాత్రి ఏకబిగిగా జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలన్న తాపత్రయంతో చదువుతారు. తక్కువ కాలంలో ఎక్కువ విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవడానికి మెదడు చాల చురుకుగా పనిచేయాలి. అపుడు మెదడుకు

అధిక శ్రమ కలిగి తెలిసిన విషయాలు కూడా మరచిపోవచ్చును. కాబట్టి మెదడుకు అధిక శ్రమ కలిగించకుండా విద్యార్థులు మొదటి నుండి ఒక పద్ధతి ప్రకారం చదవాలి.

ఆందోళన వద్దు :

ఒకసారి ఒక వ్యక్తిగాని, విషయంగాని మనకు గుర్తుకు రాక పోవచ్చు. అంటే యిక్కడ గుర్తింపు శక్తియొక్క సహకారం లేకపోవటం చేత జ్ఞాపకశక్తి స్తంభిస్తుంది. అటువంటప్పుడు అదే పనిగా ఆలోచిస్తూ ఆందోళన చెందితే సమస్య ఇంకా జటిలమౌతుంది తప్ప ఫలితముండదు. కొంచెంసేపు విశ్రాంతి తీసికొని రిలాక్స్ అయితే అప్పుడు విషయం ఫ్లాష్‌లా గుర్తుకొస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి - ఏకాగ్రత :

ఏకాగ్రతకీ, జ్ఞాపకశక్తికీ సంబంధముంది. ఏకాగ్రతతో చదివిన ఏ విషయమైనా చాలా కాలం గుర్తుంటుంది. కొందరికి చేతిలో పుస్తక మున్నా మనసు మటుకు దేశ సంచారం చేస్తుంటుంది. అటువంటి వ్యక్తులు ఏ విషయాన్నీ కూడ గుర్తుంచుకోలేరు. విషయంపట్ల అనురక్తి వుంటే తప్ప విషయం గుర్తుపెట్టుకోవడం సాధ్యంకాదు. దీనిపై నానా అభిరుచి వుంటేనే ఏకాగ్రత వుంటుంది. క్లాసులో టీచరు ఒక విషయాన్ని బోధి స్తున్నప్పుడు విద్యార్థులందరూ చెవులతో వింటారు. అందులో విషయం పట్ల మనసు లగ్నం చేసి ఏకాగ్రతతో విన్నవారే తిరిగి ఆ విషయమేమిటో టీచర్ చెప్పమని అడిగినపుడు చెప్పగలుగుతారు. అలా చెప్పలేనివారిలో ఏకాగ్రత లోపించటమే కారణం. అంటే శరీరం క్లాస్‌రూంలో వున్నా మనసు దేశ సంచారం చేస్తుందన్నమాట. ఒక విషయాన్ని కళ్ళతో పదే పదే చదవటం, లేదా చెవులతో వినటం అభ్యాసం అవుతుంది. చదివినదాన్ని, విన్నదాన్ని మనసు గ్రహించగలగటమే ఏకాగ్రత. కొందరు విద్యార్థులు గంటల తరబడి చదువుతారు. కాని తరువాత గుర్తుండదు. దానికి కారణం వారు పరధ్యానంగా చదవటమే. ముందు పరధ్యానానికి కారణాలు తెలిసి కొని వాటిని తొలగించుకోవాలి. గంటల తరబడి పరధ్యానంగా చదవడం

కంటే ఓ గంట ఏకాగ్రతతో చదవటం ఉత్తమం. ఏకాగ్రత పెరగా లంటే ఏదైనా ఒక పుస్తకం చదివేటప్పుడు ఆ పుస్తకంలో ముఖ్యంగా చెప్పదలచుకొన్న విషయమేమిటో, సూక్ష్మాంశాలు ఏ పేజీలో ఏ పేరాలో ఎక్కడున్నాయో, తెలిసికొందాం అనే పట్టుదలతో చదవాలి. ముఖ్యాంశాలని గీతలలో (underlines) గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అర్థం అయ్యేవరకు ఆ విషయాన్ని వదలక పట్టుదలతో చదువుతూ పోతే ఏకాగ్రత తప్పక కుదురుతుంది.

మనం ఏదైనా చదవటం మొదలుపెట్టిన వెంటనే అందులో నిమగ్నం కాలేకపోవచ్చును. కాని కొంతసేపటికి విషయాన్ని మనసు అవగాహన చేసికొంటున్నకొలదీ పుస్తక ప్రపంచంలో మునిగిపోతాం. అలా మునిగిపోయేలా మనసు లగ్నం చేయాలి. బయటి ప్రపంచం గుర్తుకు రాకూడదు. సముద్రపు ఒడ్డున ఇసుకలో గూళ్ళు కడుతున్న పిల్లలని గమనిస్తే మనకి విషయం అర్థం అవుతుంది. వాళ్ళు గూడు పూర్తిగా కట్టేవరకు పనిలో నిమగ్నమై వుంటారు. పరిసరాలలో ఏం జరుగుతున్నా పట్టించుకోరు. అలాగే ఒక శిల్పి తన శిల్ప నిర్మాణం పూర్తి అయ్యేవరకు బాహ్య జగత్తులోకి రాడు. అలాగే చదువుకొనే విద్యార్థికూడ తన సబ్జెక్టులో మునిగిపోవాలి.

సబ్జెక్టును తెలిసికోవాలనే ఆసక్తితో జిజ్ఞాసతో చదవటం మొదలుపెట్టిన విద్యార్థి కొన్ని క్షణాలలోనే ఆ సబ్జెక్టులో నిమగ్నమైపోతాడు. సబ్జెక్టును పూర్తిగా అవగాహన చేసికోవాలన్న కుతూహలంతో ముందుకు సాగుతుంటాడు. అందుకని బాహ్య ప్రపంచం గుర్తుకు రాదు. దీనికి భిన్నంగా చాలమంది విద్యార్థులు చదవటానికి కూర్చోగానే ఎక్కడలేని ఆలోచనలన్నీ ఈగల్లా ముసురుకుంటాయి. ఎన్నో విషయాలు జ్ఞాపకాని కొచ్చి బుర్రలో గిర గిరా తిరుగుతుంటాయి. చదువుతున్న పుస్తకంలోని విషయం ఒక్కటీ తలకెక్కదు. ఏకాగ్రత లోపించటమే దీనికి కారణం. ఏకాగ్రతతో చదివితే ఏ సబ్జెక్టు అయినా ఎక్కువ సమయం తీసికోదు.

ఏకాగ్రత లోపించిన వారి లక్షణాలు :

1. ఒక విద్యార్థి ఒక సబ్జెక్టును ఒక గంట లేదా అంతకంటె ఎక్కువ

సమయం చూసిన తర్వాత పుస్తకం మూసి 'నేనేం చదివాను?' అని ఆలోచిస్తే అంతవరకు చదివిన విషయం అతనికి పూర్తిగా గుర్తుండదు.

2. పుస్తకంలోని పేజీలను ఊరికే అటూ యిటూ తిరగేస్తుంటాడు.
3. చదివిన దానినే పదే పదే చదువుతుంటాడు కాని మనసు కెక్కదు.
4. పుస్తకం తెరవగానే ఆ రోజు అతను ఎక్కడకు వెళ్ళిందీ, తన స్నేహితులతో ఏం మాట్లాడిందీ, టి. వి. లో ఏయే ప్రోగ్రామ్స్ చూసిందీ జ్ఞాపకాని కొస్తుంటాయి.
5. పరిసరాలు శుభ్రంగా ఉన్నా, గాలి, వెలుతురు గదిలోకి బాగా వస్తూ ఉన్నా, గదంతా మురికిగా ఉన్నట్లు, ఊపిరాడనట్లు, వెలుతురు చాలనట్లుగా విద్యార్థి ఫీలవుతాడు.
6. విశ్రాంతి తీసికొంటే బాగుండు ననిపిస్తుంది.
7. కొంచెం సేపు చల్ల గాలిలో షికారుకు వెళితే బాగుండుననిపిస్తుంది.
8. కళ్ళు మూసుకొని పోతూ ఉంటాయి. నిద్ర ముంచుకొస్తున్నట్లు ఉంటుంది.
9. గదిలో తిరుగుతున్న సీలింగ్ ఫాన్ కేసి చూస్తూ ఎక్కడెక్కడో ఆలోచిస్తూ వుంటాడు.

ఈ పరిస్థితులను అధిగమించడానికి విద్యార్థి ప్రయత్నిస్తే ఏకాగ్రత కుదురుతుంది. తద్వారా జ్ఞాపకశక్తి కూడ పెరుగుతుంది.

ఏకాగ్రతను పెంచుకోవడ మెలా?

విద్యార్థులలో ముఖ్యంగా పరీక్షకు హాజరయ్యే విద్యార్థులలో ఏకాగ్రత లోపించడం జరుగుతుంది.

1. ముందుగా మీరు చదివిన దానిని బాగా అర్థం చేసికోవాలి. విషయాన్ని అర్థం చేసికోకపోతే అది మనసులో నిలిచి వుండదు. దీనినే ప్రొడక్టివ్ స్టడీ అంటారు.
2. రెండవది మీరు చదివే విధానాన్ని మెరుగు పరచుకోవాలి. దీనిలో రెండు అంశాలున్నాయి. ఒకటి మీరు చదివే కాల పరిమితి. రెండవది మీరు చదివే ప్రదేశము.

సమయము :

ఎవరికి ఎప్పుడు చదివితే బాగా హృదయానికి హత్తుకుంటుందో తెలుసుకొని ఆ సమయంలోనే చదవాలి. కొందరికి పగలు చదవటం అలవాటు వుండదు. రాత్రి అందరూ నిద్రపోయాక ప్రశాంతంగా ఉన్న సమయంలో టీతాగుతూ చదువుతుంటారు. పగలు నిద్రపోతారు. కొందరు రాత్రి త్వరగా నిద్రపోయి తెలవారుజామునే లేచి చదువుకొంటారు. రాత్రి అంతా చదువుకోకుండా మేము నిద్రపోయామే అని వారు బాధ పడరు. పడకూడదు కూడా. చదివింది ఎంత వరకు తల కెక్కింది అన్నదే ముఖ్యం. ఎవరి అలవాట్లు వారివి.

ప్రదేశము :

పగలు చదివే వారికి కొన్ని ఆటంకాలు ఎదురవుతుంటాయి. అతిథులు యింటికి వస్తుంటారు. ఫోన్ కాల్స్ వస్తుంటాయి. వాటిని సాధ్యమైనంత వరకు నిరోధించుకొంటూ చదవగలగాలి. ప్రిపరేషన్ హాలిడేస్‌లో యింట్లోనే ఒక గదిలో కూర్చొని తలుపులు మూసుకొని ఎటువంటి ఆటంకం లేకుండా చదువుకోవాలి. బంధువులు యింటికి వస్తే బైటికి వచ్చి వారితో మాట్లాడదామనే టెంప్టేషన్ ఉండకూడదు. వారే మిమ్మల్ని చూడాలని పిలిస్తే ఒకసారి బైటికివచ్చి మర్యాదగా పలకరించి పరీక్షలకు ప్రిపేర్ అవుతున్నట్లు చెప్పి మళ్ళీ గదిలోకి వెళ్ళి తలుపు గడియ వేసుకొని చదువుకోవాలి ఇంట్లో పిల్లలు ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళు గదులు తక్కువ వుండి, కుటుంబ సభ్యులు ఎక్కువగా వున్నవారు స్నేహితుల గదులలోనో లేదా పార్కులోనో చదువుకోవాలి. రాత్రి అందరూ నిద్రపోతారు కాబట్టి యింట్లో సమస్య ఉండదు.

ఈ విధంగా ఏకాగ్రతకు ఉన్న అడ్డంకులు తొలగించుకొని మంచి సమయాన్ని, ప్రదేశాన్ని ఎంచుకొని చదువుకోవటానికి మానసికంగా సన్నద్ధమవ్వాలి. చదువుకోవటానికి కూర్చోవటానికి ఒక అరగంట ముందు నుండీ సబ్జెక్టుకు సంబంధించిన ఆలోచనతోనే గడపాలి. ఏ పని చేస్తున్నా మీరు చదవబోయే సబ్జెక్టు గురించి, దానిలోని పాఠాలు, ప్రశ్నలు గురించి

ఆలోచిస్తుండాలి. ఉదాహరణకు మీరు సాయంత్రం మీ స్నేహితుని ఇంటికి వెళ్ళి సరదాగా కబుర్లు చెప్పి తిరిగి మీ ఇంటికి వస్తున్నారనుకోండి.

మీరు నడచి లేదా సైకిల్ మీదనో, మోపెడ్ మీదనో వస్తున్నా రనుకోండి. అయినా మనస్సు ఆలోచిస్తూనే వుంటుంది కదా. అప్పుడు యింటికి వెళ్ళిన తర్వాత మీరు ఏ సబ్జెక్ట్ చదవబోతున్నారో దానిని గురించి ఆలోచించండి. ఇంతకుముందు ఆ సబ్జెక్ట్ ఎంతవరకు చదివారో, ఇప్పుడు ఏ చాప్టర్ నుండి మొదలుపెట్టాలో జ్ఞాపకం తెచ్చుకోవాలి. ఇదంతా ఇంటికి వచ్చే దారిలోనే జరిగిపోవాలి. అంటే చదవటానికి కూర్చొనే ముందే మీరు మానసికంగా సిద్ధమవుతున్నారన్న మాట. తర్వాత పుస్తకాలు ముందేసుకొని కూర్చొన్నప్పుడు ఏకాగ్రత సహజంగానే కుదురు తుంది. పెద్ద ఇబ్బంది అనిపించదు.

మానసికంగా ముందుగానే సిద్ధమవ్వడంవల్ల మరొక గొప్ప ఉప యోగముంది. అదేమంటే చదవటానికి ఉత్సాహం కలుగుతుంది. ఏం చదవాలన్నా ఊహాచిత్రం మనసులో ముందుగానే ముద్రింపబడి వుండటం చేత ఉత్సాహంతో వేగంగా చదవగలుగుతారు.

ఇంత జాగ్రత్త తీసికొన్నప్పటికీ ఏకాగ్రత కుదరకపోతే లోప మెక్కడుందో ఆలోచించి ఈ క్రింది వాటిలో చూసుకోండి.

1. మీరు మనస్సులో ఏ విషయం గురించి అయినా ఆందోళన చెందు తున్నారేమో చూడండి. ఆందోళన నెమ్మదిగా తగ్గించుకొనేందుకు ప్రయత్నం 'చెయ్యండి. పుస్తకం ముందు కూర్చొన్నంత సేపు తాత్కాలికంగా ఆందోళనను వదిలిపెడతాను అని అనుకోవాలి.
2. చదవటానికి కూర్చొనేముందు కావలసిన రిఫరెన్స్ పుస్తకాలు, పెన్ను, కాగితాలు అన్నీ సిద్ధం చేసికొని కూర్చోవాలి. వీటికోసం చదువు మధ్యలో లేచివెళితే ఏకాగ్రత దెబ్బ తింటుంది.
3. ప్రతీరోజు ఏ సబ్జెక్టు ఎంత సేపు చదవాలో టైమ్ టేబుల్ వేసి కోవాలి. ఇంటికి సంబంధించిన ఏమైనా చిన్న పనులుంటే వాటిని కూడా కలుపుకొని టైమ్ టేబుల్ ప్లాన్ చేసికోవాలి. అంటే రెండు మూడు గంటలు చదివిన తర్వాత ఒక పని పూర్తి చేయడం.

4. ఏ పనులు చేయటానికి లేకపోయినా ఏకధాటిగా గంటల తరబడి చదవకూడదు. దాని వలన సబ్జెక్టుపై విసుగు పుడుతుంది. కళ్ళు, మెదడు కూడ అలసిపోతాయి. అందుకని ఒక గంట చదివిన తర్వాత కళ్ళుమూసుకొని ఒక పావుగంట రిలాక్స్ అవ్వాలి.
5. చదవటానికి ముందే ఆ రోజుకి ఎంత భాగం చదవాలో నిర్ణయించుకోవాలి. ఆ భాగం చదివి పూర్తిగా నేర్చుకొన్న తర్వాత ఇక ఆ రోజుకి చదువు ముగించేయాలి. పూర్తిగా నేర్చుకొనకపోతే మాత్రం గట్టి పట్టుదలతో చదవాలి. ఇలా ఎప్పటికప్పుడు ముందుగా నిర్ణయించుకొన్న భాగాన్ని చదువుతూ సబ్జెక్టు పూర్తి చేయాలి.

జ్ఞాపకశక్తి - వ్యాధులు :

జ్ఞాపకశక్తి తగ్గటానికి ముఖ్యంగా రెండు కారణాలున్నాయి. మొదటిది మెదడులో జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన కొన్ని భాగాలు ఏ కారణం చేతనయినా దెబ్బతింటే వారిలో జ్ఞాపకశక్తి సన్నగిల్లుతుంది. ముఖ్యంగా వృద్ధాప్యంలో ఇలా జరుగుతుంది. కొందరిలో మెదడుకు దెబ్బ తగలడం వల్ల గాని, మెనింజైటిస్, మెదడువాపు వ్యాధి, మెదడులో కంతులు పెరగడంలాంటి జబ్బులవల్లగాని జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుంది. లేదా పుట్టుకలోనే మెదడు సరిగా పెరగక పోవటం వలన బుద్ధిమాంద్యం (Mental Retardation) కలిగి జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవచ్చును. కొన్ని రకాల న్యూరోసిస్‌లనబడే మానసిక జబ్బులున్నప్పుడు కూడా జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది.

శారీరక, మానసిక లోపాలను వైద్యునిచేత పరీక్ష చేయించుకొని తొలగించుకోవాలి.

అమ్నీషియా :

జ్ఞాపకశక్తి మెదడులోని నరాల వ్యవస్థపై ఆధారపడి వుంది. మెదడులోని నరాలు వివిధ సంఘటనలను పదిలపరుస్తాయి. ఏ కారణం చేతనయినా ఈ నరాలకు దెబ్బ తగిలినపుడు ఆ నరాలకు సంబంధించిన జ్ఞాపకాలు పూర్తిగా చెరిగిపోతాయి. అకస్మాత్తుగా ఏదైనా విషాద వార్త

విన్నప్పుడుగాని, హఠాత్తుగా ప్రమాదానికి లోనైనప్పుడుగాని కొందరిలో జ్ఞాపకశక్తి పోతుంది. తమ స్నేహితులను, బంధువులను కూడ గుర్తించ లేని స్థితికి రావచ్చు. ఈ మానసిక స్థితిని మనస్తత్వవేత్తలు 'అమ్నీషియా' అంటారు. కొన్ని రకాల మందులు వాడినప్పుడు, దురలవాట్లకు బానిసలైనపుడు జ్ఞాపకశక్తి క్షీణించి మతిమరపు రావచ్చు.

అస్తమా, పెప్టిక్ అల్సర్, రక్తపోటు వంటి జబ్బుల వలన కూడ జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది, థైరాయిడ్ గ్రంథి ఎక్కువగా పనిచేసేవారిలో తరచు ముక్కునుండి రక్తం కారే వారిలో, తగినంత విశ్రాంతి లేనివారిలో కూడా మతిమరుపు కలగవచ్చు. షాక్ ట్రీట్‌మెంట్ ఇచ్చినప్పుడు కూడా తాత్కాలికంగా మతిమరపు రావచ్చును.

జ్ఞాపకశక్తి - ఆహారం :

యంత్రానికి ఇంధనం ఎంత అవసరమో అలాగే మెదడుకు కూడ పోషకాహారం అవసరం. విటమిన్ డి, బి 12, కాల్షియం, ఫాస్ఫరస్, మెగ్నీషియంలు మెదడును శక్తిమంతం చేస్తాయి. పాలు, వెన్న, చేపలు, గుడ్లలో ఇవి వుంటాయి.

జ్ఞాపక శక్తులలో రకాలు :

జ్ఞాపకశక్తి రెండు రకాలు. ఒకటి తాత్కాలిక కాల జ్ఞాపకశక్తి, రెండోది జ్ఞాపక శక్తి. అవసరాన్నిబట్టి జ్ఞాపకాలు స్వల్పకాల జ్ఞాపకాలు (Short Term Memory) లేదా దీర్ఘకాల జ్ఞాపకాలు (Long Term Memory) గా మెదడులో రికార్డు అవుతాయి. ఎస్.టి.ఎమ్ ఒక వ్యక్తికి ఎలావుందో తెలిసికోవాలంటే ఒక వ్యక్తిని వరుసగా ఏడు అంకెలను సెకనుకి ఒకటి చొప్పున చెప్పి మరల అదే వరుస క్రమంలో వాటిని చెప్ప మనాలి. ఎల్.టి.ఎమ్‌లో ఎనభై అంకెలు చెప్పగల వ్యక్తులు కూడా వున్నారు.

తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తి :

ఇంద్రియాలకి సంబంధించిన జ్ఞాపకం కొన్ని సెకండ్ల కాలం మాత్రమే వుంటుంది. దీనికుదాహరణ టెలిఫోన్ నెంబర్లు. ఎవరికయినా

మనం ఫోన్ చేయవలసి వస్తే మనసులో నెంబరు గుర్తుంచుకొని ఫోన్ చెయ్యడం మొదలు పెడతాం. డయల్ చేస్తున్నప్పుడు మనల్ని ఎవరైనా మాట్లాడించినా లేదా ఇంకో విషయంపై మన దృష్టి మళ్ళినా వెంటనే ఆ ఫోన్ నెంబరు మరచిపోతాం.

జ్ఞాపకం అనేది మూడు దశలలో జరుగుతుంది. మొట్టమొదట వచ్చిన సమాచారం మన మెదడులో నమోదు అవుతుంది. ఇలా నమోదు కావడాన్నే 'ఎన్‌కోడింగ్' అంటారు, ఇది మొదటి దశ. రెండో దశలో ఈ సమాచారం సంకేతాలుగా మారి మెదడులో రికార్డు అయి వుంటుంది. అంటే నమోదయిన సమాచారం మళ్ళీ అటువంటిది వచ్చేవరకు మెదడులో నిలవ వుంటుంది. మూడో దశలో సంబంధిత సమాచారం అందగానే అంటే అదే విషయన్ని విన్నా, చదివినా, చూసినా మొదట నమోదు అయిన విషయం బయటికి వస్తుంది. అంటే మనకి జ్ఞాపకం వస్తుంది. ఈ మూడు దశలలో ఏ దశలో కనెక్షన్ లేకపోయినా మనకి జ్ఞాపకం రాదు. అంటే మన మెదడులో నమోదు (ఎన్‌కోడ్) అవటంలో అయినా లోపం వుండి వుండాలి, లేదా నిలవ చెయ్యడంలోనయినా లోపం వుండాలి.

మనం రోజూ ఎన్నో సంఘటనలని చూస్తుంటాం. కాని వాటిలో కొన్ని మాత్రమే మన మెదడులో గాఢంగా ముద్రించబడతాయి. వాటిని మనం జీవితాంతం మరిచిపోలేం. మిగిలిన వాటిమీద మనకి పెద్దగా ఆసక్తి లేకపోవటం చేత అవి పూర్తిగా నమోదు కావు. అందుచేత వాటిని మనం కొద్దికాలం తర్వాత మరచిపోతాం.

తాత్కాలిక జ్ఞాపకాన్నే 'ప్రైమరీ మెమొరి' అంటారు. మీరు ఇంటి నుండి కాలేజీకి ఒక దారి గుండానే ప్రతిరోజూ వెళతారనుకోండి. ఆ దారిలో కొన్ని మలుపులున్నాయనుకుందాం. మొదట్లో మీరు ఆ మలుపులని జాగ్రత్తగా చూసుకొంటూ తిరుగుతారు. రోజూ అదే దారిన వెళ్ళటం వలన కొన్ని రోజులకు ఆ దారి బాగా అలవాటవుతుంది. అప్పుడు మీ మనస్సు దేనినో ఆలోచిస్తున్నా మీ ప్రమేయం లేకుండానే మీ కాళ్ళు అన్ని మలుపులూ తిరిగి కాలేజీకి చేరుకుంటాయి. మొదట్లో మలుపులను జాగ్రత్తగా గుర్తుంచుకోవటం వలన అవి మెదడులో ఎన్‌కోడ్ అయి నిలువ వుండిపోతాయి. ఆ మలుపుల దగ్గరకి మీరు వచ్చేటప్పటికి నిలవవున్న

సమాచారం డీకోడ్ అవుతుంది. అప్పుడు మీకు తెలియకుండానే మీరు మలుపు తిరుగుతారు.

దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి :

ఏదైనా ఒక విషయం మనకు దీర్ఘకాలం జ్ఞాపకం వుందంటే ఆ విషయం మనకు చాల అవసరమైనదైనా అయి వుండాలి, లేదా దానిపట్ల మనకు ఆసక్తి, శ్రద్ధ ఎక్కువగా అయినా వుండాలి. ఒక విషయం మెదడులో రెండు రకాలుగా ఎన్‌కోడ్ అవుతుంది. రూపంగా మెదడులో ఎన్‌కోడ్ అయితే 'ఇమేజరీ కోడ్' అంటారు. అలా కాకుండా ఆ విషయాన్ని గురించి వివరణ రూపంలో ఎన్‌కోడ్ అయి ఉంటే దానిని సెమోంటిక్ కోడ్ అంటారు. మనం నేర్చుకొన్న అనుభవజ్ఞానమంతా దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో ముద్రింపబడి వుంటుంది.

దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకం గురించి శాస్త్రవేత్తలీ విధంగా చెప్పారు.

1. మన జీవితంలో మనం సేకరించిన ప్రతీ సమాచారం దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో నిలవ వుంటుంది. ఆ సమాచారాన్ని మనం జ్ఞాపకం తెచ్చుకోలేకపోవడానికి కారణం అది ఎక్కడో మారుమూల దాగి వుండటమే. నిలవ వుండకపోవటం మాత్రంకాదు.

2. దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలోకి కొత్త సమాచారం చేరుతున్న కొద్దీ పాత సమాచారం తొలగిపోతూ వుంటుంది. సమయానికి మనకి ఏదయినా విషయం గుర్తుకి రాకపోవడానికి కారణం ఆ విషయం జ్ఞాపకంలోంచి తొలగిపోవటమే.

తాత్కాలిక జ్ఞాపకం మనకి అర్థం కాకపోయినా శబ్దం ద్వారా నమోదు అవగలదు. కాని దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో మనకి అర్థం కాకపోతే నిలవ వుండదు. తాత్కాలిక జ్ఞాపకంలో 5 నుంచి 9 వరకూ అంకెలు గాని పదాలుగాని మాత్రమే నిలవ వుంటాయి. అంతకంటె మించిన శక్తి దీనికి లేదు. కాని దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో నిలవ వుండే సమాచారానికి ఒక పరిమితి అంటూలేదు. ఎంత సమాచారం అయినా నిలవ వుంటుంది. తాత్కాలిక జ్ఞాపకంలో ఉన్న సమాచారాన్ని మనం తేలికగా బయటికి

తీసికొనిరావచ్చును. కాని దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో ఎంతో ప్రయత్నం చేస్తేనేగాని విషయం బైటికి రాదు.

ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీ :

ఇది ఒక అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి. ఒక దృశ్యాన్ని ఫోటో తీస్తే తపీమని ఎలా వస్తుందో అలా కొందరికి ఏ విషయాన్ని చూసినా, విన్నా మెదడులో ఫోటోలో ముద్రించబడి గుర్తుండిపోతాయి. చాల కొద్ది సేపటిలోనే అన్ని వివరాలతో సహా ఆ విషయాన్ని గుర్తుంచుకోగలుగుతారు. ఎవరిదైనా ఇంటి గుర్తులు చెప్పవలసి వస్తే ఆ ఇంటి గేటుకి రెండు వైపుల ఉన్న చెట్ల గురించి, గేటుకి వేసిన రంగు గురించి, ఇంటికి వేసిన రంగు, గుమ్మాలకి, కిటికీలకు వేలాడుతున్న కర్టెన్ల రంగు, ఆ ఇంటి ఎదురుగాను, ఇరుప్రక్కల ఏమేమి ఉన్నాయో వాటి గురించి విపులంగా గడగడా చెప్పగలుగుతారు.

ఇటువంటి ఫొటోగ్రాఫిక్ మెమరీ రెండు విధాలుగా సాధ్యమవుతుంది. ఒకటి విపరీతమైన గ్రాహ్యశక్తి వలన, రెండోది ఆ విషయం లేదా వస్తువు లేదా ప్రదేశంతో ఎక్కువ సంబంధం (టచ్) ఉండటం వలన. మొదటిదైన గ్రాహ్యశక్తి ఈ ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీకి ముఖ్య కారణం. ఇది ఒక వరంవంటిది. దీనిని సాధన ద్వారా కూడా అలవరచుకోవచ్చు. ఒక కొత్త వ్యక్తిని చూశామనుకోండి. అతని రూపురేఖలు, ఒడ్డూ పొడుగూ పదే పదే గుర్తుకు తెచ్చుకుంటూ ఉండాలి. కొత్తగా వెళ్ళిన ప్రదేశం యొక్క వివరాలను కూడ చాలాసార్లు మనసులో మననం చేసుకోవాలి. అలా దృశ్యాన్ని మనో నేత్రం ముందు ఊహించుకొంటూ ఉంటే అది ఫొటోలాగ గుర్తుండి పోతుంది. అంటే ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీ ద్వారా పర్మనెంట్ మెమరీ బ్యాంక్‌లోకి తీసికొని వెళ్ళాలి. రెండోసారి ఆ వ్యక్తి కనిపించగానే వెంటనే గుర్తుపట్టగలం. అలాగే కొత్త ప్రదేశానికి కూడా సులభంగా చేరుకోగలం.

ఈ విధంగా మెదడులో నిలుపుకొన్న జ్ఞాపకాన్ని కళ్ళెదురుగా శూన్యంలోకి ప్రొజెక్టుచేసి యధార్థానికి ఆ దృశ్యం అక్కడ లేకపోయినా ఉన్నట్టుగా చూడగలగటాన్ని ఫోటోగ్రాఫిక్ మెమరీ అంటారు,

ఏకసంథాగ్రహణ :

ఇది ఒక అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి. ఇది అందరికీ ఉండదు. "వీడు ఏక సంథాగ్రాహిరా! ఒక్కసారి వింటే యిట్టే పట్టేస్తాడు" అనే మాట మనం అప్పుడప్పుడు వింటుంటాం. అంటే ఆ వ్యక్తికి అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి ఉందని అర్థం. కొందరు ద్విసంథాగ్రాహు లుంటారు. వీరు రెండుసార్లు వింటే చాలు. మొత్తం తిరిగి అప్పజెప్పగలుగుతారు. త్రిసంథాగ్రాహులు మూడుసార్లు వింటే చాలు. అంతా గడగడా చెప్పగలరు. ఇటువంటి అసాధారణమైన జ్ఞాపకశక్తి అరుదుగా వుంటుంది. స్వామి వివేకానంద ఈ కోవకి చెందినవారు. ఇది దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి. అష్టావధానం, శతావధానం చేసేవారిలో యిటువంటి జ్ఞాపకశక్తి వుంటుంది.

మానసిక సమస్యలు :

కుటుంబంలోని ఆర్థిక సమస్యలు, తల్లిదండ్రుల పోట్లాటలు పిల్లలను మానసిక ఆందోళనకు గురిచేస్తాయి, అందుచేత క్లాసులో పాఠాలు వినబుద్ధి కాదు. ఏకాగ్రత కుదరదు. పని ఒత్తిడి వలన కూడ మానసిక ఆందోళన కలుగుతుంది. భావోద్రేకాలు మున్నగు వాటి నుండి బైటపడే శక్తిని సంతరించుకోవాలి. ఈ మానసిక సమస్యల నుండి బైటపడి గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలని తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తిలో నుంచి శాశ్వత జ్ఞాపకశక్తిలో విషయాలు నిలిచిపోయేలా మెదడులో నమోదు చేయాలి.

జ్ఞాపకశక్తి - వృద్ధాప్యం :

వృద్ధులు కొత్తగా పరిచయం అయిన వ్యక్తులను గుర్తుపట్టలేక పోతుంటారు. కాని ఎప్పుడో వారి బాల్యంలో జరిగిన విషయాలను కూడ గుర్తుంచుకొని చెప్పగలుగుతారు. అంటే వృద్ధులలో తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుందనీ, దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకశక్తి మాత్రం అలాగే నిలిచిపోతుందనీ స్పష్టమవుతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి - ప్రయోగం :

మనం చదవటం ద్వారా, మన అనుభవాల ద్వారా నేర్చుకొన్న జ్ఞానమంతా మన మెదడులో జ్ఞాపకాల రూపంలో నిక్షిప్తమై వుంటుంది.

దానిని అలాగే వుంచక అప్పుడప్పుడు సందర్భానుసారంగా బైటికితీసి ఉపయోగిస్తుండాలి. లేకపోతే ఆ అనుభవ జ్ఞానం నిర్జీవమై యిక మిగల కుండా నశించిపోతుంది.

జ్ఞాపకశక్తి - శ్రద్ధగా వినే నేర్పు :

స్వేచ్ఛగా వచ్చే ఆలోచనలని కట్టడి చేసే నైపుణ్యం మీరు సంతరించుకోవాలి. ఇష్టంలేని పాఠ్యాంశాలని యిష్టంగా మార్చుకోవాలి. పాఠ్యాంశాలు ఇష్టం లేకపోతే దానికి కారణాలు తెలిసికొని వాటిని పార ద్రోలటానికి పథకాలు రూపొందించుకోవాలి. పాఠ్యాంశాలను స్కూలు లోను. కాలేజీలోను చెప్పటానికి ముందుగానే చదువుకోవాలి. అలా చదువు కోవటం వల్ల ఆ పాఠ్య భాగంమీద అధిక శ్రద్ధ ఏర్పడుతుంది. ఉపా ధ్యాయుడు చెప్పినది సులువుగా అర్థమవుతుంది. పాఠాలు చెప్పేటప్పుడు వినే ప్రక్రియను కష్టపడి నేర్చుకోవాలి.

ఆశావాదం :

జీవితంలో ఆశావాదాన్ని బాగా అలవరచుకోవాలి. దానివలన మానసిక శక్తులు సక్రమంగా పనిచేస్తాయి. నిరాశా, నిస్పృహలకు లోనయితే వ్యక్తి యొక్క శక్తి సామర్థ్యాలు సద్వినియోగం కావు, వ్యక్తి యొక్క జ్ఞాపకశక్తి కూడి క్షీణించిపోయి ఇంతకు ముందున్న శక్తి సామర్థ్యాలు క్రమక్రమంగా నశించిపోతాయి. ఆశావాదుల సామర్ధ్యం క్రమ క్రమంగా అభివృద్ధి చెందుతుంది. జీవితంలో కొన్ని వైఫల్యాలు మానసిక వేదనకు గురిచేసినపుడు ఇంతకు ముందు సాధించిన విజయాలను మననం చేసికొంటే తిరిగి ఆశ కలుగుతుంది.

ఆత్మ విశ్వాసం :

మీకు ఒక నిర్దుష్టమైన లక్ష్యం, ఉన్నతాశయం, ఉన్నప్పుడే ఆత్మ విశ్వాసం అభివృద్ధి అవుతుంది. లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి అంతర్గతంగా మీలో ఎటువంటి శక్తి సామర్థ్యాలు ఉన్నాయో, ఆ శక్తులు లక్ష్యాన్ని సాధించటానికి సరిపోతాయో లేదో సరిగ్గా అంచనా వేసికోవాలి. తరువాత ఆ శక్తులను ఉపయోగించటానికి తగిన పరిస్థితులను ఏర్పరచుకోవాలి.

కావలసిన వనరులను సమీకరించుకోవాలి. మీలో ఉన్న లోపాలను గుర్తించి వాటిని తొలగించుకోవటానికి కృషి చేయాలి. ఇంతా చేసినా వైఫల్యాన్ని ఎదుర్కొనవలసి వస్తే దానిని ధైర్యంగా ఎదుర్కొనగలిగి యుండాలి. అప్పుడు ఆత్మవిశ్వాసం సహజంగానే అధికమవుతుంది. జ్ఞాపకశక్తి ఆత్మవిశ్వాసంతో ముడిపడి ఉంది కాబట్టి ఆత్మవిశ్వాసాన్ని అభివృద్ధి చేసుకోకపోతే జ్ఞాపకశక్తి పెరగదు.

అనవసరమైన అంశాలను మర్చిపోవటం :

మనకు జీవితంలో అవసరమైన విషయాలనే మనం గుర్తుపెట్టుకోవాలి. అలాగే గుర్తుపెట్టుకొంటాం కూడ. శాశ్వత జ్ఞాపకశక్తిలో చేర్చవలసిన అంశాలను గుర్తించి వాటిని జాగ్రత్తగా మస్తిష్కంలో భద్రపరచుకోవాలి. ఉదాహరణకు ఉద్యోగస్థులయితే ఆఫీసుకి సంబంధించిన విషయాలు, పేర్లు, అడ్రసులు, తేదీలవంటివి గుర్తుంచుకోవలసినవి. విద్యార్థులయితే వారి సబ్జెక్టులను గుర్తుంచుకోవాలి ఇది మర్చిపోతుంటే మాత్రం ఉద్యోగానికి, చదువుకి పనికిరాకుండా పోతారు. కొన్ని మర్చిపోవలసిన అంశాలని క్రమక్రమంగా జ్ఞాపకాలలోంచి చెరిపివేసి మర్చిపోవాలి ఉదాహరణకు మనం చూసే సినిమాలలో ప్రతీ సన్నివేశాన్ని గుర్తుంచుకోనవసరం లేదు. అవసరమైనవి, అనవసరమైనవి కూడ జ్ఞాపకంలో ఉంచుకొంటే అవసరమైన విషయాలని వెలికి తీసేటప్పుడు చాలా సమయం వెచ్చించవలసి ఉంటుంది. ఒక్కొక్కసారి అవసరమైన విషయం, ఏమాత్రం అవసరంలేని, ప్రాముఖ్యతలేని విషయాల మరుగున పడిపోయి మనకి ఎంతకీ గుర్తురాదు.

విద్యార్థులు సినిమా కథను స్థూలంగా గుర్తుంచుకొని పాఠ్యాంశాలను సూక్ష్మంగా గుర్తుంచుకోవాలి. విషయాలను వాటి వాటి ప్రాధాన్యతనుబట్టి గుర్తుంచుకోవాలి. సినిమా సన్నివేశ జ్ఞాపకాల అడుగున పడిపోయిన పాఠ్యాంశాలను మననం చేసికొంటూ బైటికి తీసికొని రావాలి. ఇవి తిరిగి అడుగుకి చేరిపోకుండా రోజూ మననం చేసికొంటుండాలి.

చదవటం కంటే వ్రాయటం మేలు :

పదిసార్లు చదివిన దానికన్నా ఒకసారి మనసుపెట్టి వ్రాసింది మళ్ళీ మర్చిపోలేరు. వ్రాయటం వలన మస్తిష్కంలో ఉన్నదానిని బైటికి లాగి కాగితం మీద పెట్టటంజరుగుతుంది అందుకే అది బాగా గుర్తుం టుంది. పరీక్ష సమయంలో కూడ మీ మనోనేత్రం ముందు మీరు స్వయంగా వ్రాసుకొన్న విషయం కనిపిస్తుంది. పరీక్షలలో ఎంత వేగంగా వ్రాసి సమాధానాలు నిర్ణీత సమయంలో ముగించాలో అభ్యాస పూర్వకంగా తెలుస్తుంది. దీనివలన ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది. పరీక్ష ఏ భాషలో వ్రాస్తున్నారో ఆ భాషలోనే ప్రతిరోజూ కొంత సేపు వేగంగా పాఠ్యాంశాలు వ్రాయటం అభ్యాసం చేస్తుండాలి. చాలామంది వ్రాయటానికి బద్ధకించటం వల్లనే వేగంగా వ్రాయటం అలవాటు చేసికోలేక పోతున్నారు. అందుచేత పరీక్షలలో తెలిసిన ప్రశ్నలకు కూడ సమాధానాలు వ్రాయ టానికి సమయం చాలటం లేదు.

కొన్ని విషయాలను ఎందుకు మర్చిపోతాం :

ప్రపంచ ప్రఖ్యాతి గాంచిన మానసిక శాస్త్రవేత్త సిగ్మండ్ ఫ్రాయిడ్ మతిమరపుకి సంబంధించి కొన్ని సూత్రీకరణలు చేశారు. మన నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే కొన్ని సంఘటనల వలన మనం ఆందోళనలకు గురి అవ్వవచ్చు మరికొన్ని విషయాల పట్ల మనకు అనిష్టం కలగవచ్చు. కొన్ని విషయాల వల్ల మనం బాధకు, భయానికి గురికావచ్చు. ఈ కారణాలవల్ల ఆయా సంఘటనలను, విషయాలను మనం అణచిపెట్టి (repression) మర్చిపోతుంటామని ఫ్రాయిడ్ అన్నారు.

దీనికి చాలా ఉదాహరణలున్నాయి. ఒక వ్యక్తి ఒక కవితను కంఠస్థం చేశాడు. కాని దానిలోని ఒక లైను మాత్రం ఎప్పుడూ మర్చి పోతుండేవాడు. ఆ లైను దగ్గరికి వచ్చేసరికి అతని జ్ఞాపకాలలోనికి ఏవో వచ్చి అడ్డం పడుతున్నట్లుగా ఉంది ఎంతకీ ఆ వాక్యం గుర్తుకి వచ్చేది కాదు. ఇంతకీ ఆ వాక్యం ఏమంటే "మంచుతో కప్పబడ్డ పైన్ చెట్టు తెల్లటి దుప్పటిని కప్పుకున్నట్లుగా ఉంది" అన్నది. ఆ లైను మాత్రమే

ఎందుకు గుర్తు రావటం లేదు అని విశ్లేషించి చూసినపుడు తేలిందేమంటే తెల్లటి దుప్పటి కప్పినట్లు అవగానే అతనికి శవంమీద కప్పిన తెల్లటి దుప్పటి జ్ఞాపకానికి వచ్చేది. అంతకు ముందే అతని సోదరుడు గుండె నొప్పితో చనిపోయాడు. సోదరుడి శవం మీద తెల్లటి దుప్పటి కప్పటం అతను చూశాడు. అది మనసులో ముద్రించుకొని పోయింది. తాను కూడ అలా గుండె నొప్పితో చనిపోతానేమోననే భయం పట్టుకొంది. ఈ భయాన్నీ, ఆందోళననీ అతను మనసులో తొక్కిపట్టి ఉంచాడు. దానిని తిరగదోడి చావు విషయం గుర్తుకు తెచ్చుకోవటం అతనికి ఎంతమాత్రం ఇష్టంలేదు, అందుచేత కవితలో ఆ భయాన్ని గుర్తుకు తెచ్చే లైను వచ్చినప్పు డంతా అతని మనస్సు దానిని గుర్తుకు రాకుండా చేసేది. ఇలా అతను భయం నుండి తప్పించు (escape) కొనేవాడు.

స్త్రీలకి ప్రసవవేదన చాలా బాధాకరమైనదీ, భరింపరానిదీను. అయినా ప్రసవానంతరం క్రమేణా స్త్రీలు ఆ బాధను మర్చిపోతుంటారు. అలా కాకుండా ప్రతీరోజూ ప్రసవ వేదనలో వారు పడిన బాధ గుర్తుకు వస్తుంటే వాళ్ళు దాంపత్య జీవనం కొనసాగించలేరు. దాని వలన మానవ జాతి అంతరించిపోయే ప్రమాదముంది. ఇక్కడ మర్చిపోవటం అనేది అవసరం. అందుకనే ఇది భగవంతుడు మానవులకు ప్రసాదించిన వరం.

సవ్య - అపసవ్య ఆలోచనలు :

సవ్యంగా ఆలోచించటాన్ని పాజిటివ్ థింకింగ్ అని, అపసవ్యంగా ఆలోచించటాన్ని నెగిటివ్ థింకింగ్ అనీ అంటారు. మనం ఏ భావాలను స్వీకరిస్తామో మన మెదడు కూడ అటువంటి ఆలోచనలనే చేస్తుంది. మనం తప్పక పాసవుతాము అని చదివితే, లేదా తప్పకుండా ఫస్ట్ క్లాసులో పాసవుతాము అనే ఆలోచనలతో కష్టపడి చదివితే మన జ్ఞాపకశక్తికి సవ్యమైన ఆలోచనలు అండగా ఉండి మనం ఖచ్చితంగా విజయం సాధించగలుగుతాము. నాకు చదివినవన్నీ జ్ఞాపకముంటాయి అనే భావాన్ని పెంచుకొంటూ పోతే నిజంగానే జ్ఞాపకముంటాయి. జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి పరచుకోవటానికి యిదే కీలకమైన మార్గం. వ్యతిరేక భావన ఎప్పటికీ మంచిది కాదు. ప్రతీ చిన్న విషయానికి ప్రతికూలంగా ఆలోచించే

మనసుని కంట్రోల్ చేసికొని, అన్నింటికీ అనుకూలంగా ఆలోచించటం మనసుకి అలవాటు చేయాలి. మనం ఏ భావాలకు ప్రాణం పోస్తామో అవే శక్తివంతమై మన మెదడును, మనసును నియంత్రిస్తాయి. దాని ఫలితంగా జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

అపసవ్య ఆలోచనలు చేస్తే నిరాశావాదం ప్రబలుతుంది. ఎంత చదివినా నేను పాసవను, మొద్దుని అనుకొంటూపోతే నిరాశా, నిస్పృహలే మిగులుతాయి నేను పాసవగలను, చదివింది గుర్తు పెట్టుకోగలను అనుకోవాలి. కొందరు విద్యార్థులు పరీక్షలకు సిద్ధం కావటానికి సమయం తక్కువగా ఉందనీ, చదవగలమో లేదోనని ఆలోచిస్తుంటారు. అప్పుడు రోజులు గడిచిపోతుంటాయి. ఆందోళన పెరిగిపోతుంది. చదువు మాత్రం సాగదు. సమయం తక్కువగా ఉన్నా ప్రణాళిక ఏర్పరచుకొని నేను చదవగలను అనుకోవాలి నిరాశాపూరితమైన పరిస్థితులలో ఉన్నా కూడ ఆశావాదాన్ని ఊతగా బలంగా పట్టుకోవాలి. విజయాన్ని సాధించగలననే నమ్మకంతో పాటు, భగవంతునిపై విశ్వాసం కూడ పరిపూర్ణమైన ఆశావాదులుగా మారటానికి తోడ్పడతాయి. ఈ ప్రయత్నం, సాధన ఎవరికి వారే చేపట్టాలి. ఇతరుల వలన జరిగే పని కాదు. ఇటువంటి ప్రయత్నాన్ని ఈ క్షణం నుండే మొదలు పెట్టాలి.

జ్ఞాపకాలు - ఉద్వేగాలు :

ఉదయం నుండీ రాత్రి దాకా ఎప్పుడూ ఒకే మూడ్‌లో ఎవరూ వుండరు. ఒకొక్కసారి ఉత్సాహంగా వుంటాము. మరొకసారి నిరాశగా వుంటాము. ఇంకోసారి కోపంగానూ వుంటాము. ఇవన్నీ కూడ ఆయా సమయాలలో మన ఉద్వేగాలను ప్రతిఫలింపజేసే మూడ్స్. గాఢ నిద్రలో మనం అతి తక్కువ ఉద్విగ్నతలో వుంటాం. చాల కోపంగా వున్నప్పుడు చాల ఎక్కువ ఉద్విగ్నతలో వుంటాం. మనకి ఆనందాన్ని, లాభాల్ని కలిగించే మూడ్స్ పాజిటివ్ మూడ్స్ అవుతాయి. మనకి బాధనీ, నష్టాన్నీ కలిగించే మూడ్స్ నెగిటివ్ మూడ్స్ అవుతాయి. ఉదయాన నిద్ర లేవగానే మనలో ఉద్విగ్నత అతి తక్కువ స్థాయిలో వుంటుంది. రోజు గడుస్తున్నకొద్దీ సాయంత్రం దాకా అది పెరుగుతూ వుంటుంది. మళ్ళీ

సాయంత్రం నుండి ఉద్విగ్నత స్థాయి పడిపోతూ వుంటుంది. అందుకని పరీక్షల కోసం చదివే విద్యార్థులు తెల్లవారు ఝామున చదవటం మంచిది.

అతి పాజిటివ్, అతి నెగిటివ్ ఉద్వేగాల సమయంలో మన జీవితంలో జరిగే సంఘటనలు మనకి ఎక్కువగా గుర్తుంటాయి.

ఉదాహరణకి మీరు ఎన్నోసార్లు ఊర్లకి వెళుతుంటారు. ఒకసారి ఒక పెళ్ళికి వేరే ఊరు వెళ్ళారనుకోండి. అక్కడొక అమ్మాయి మీకు పరిచయమై మీ యిద్దరి స్నేహం ప్రణయానికి, ఆ తర్వాత పరిణయానికి దారి తీసిందనుకోండి. ఈ తొలి ప్రేమ మీ గుండెలో శాశ్వతంగా నిలిచి పోతుంది. ఇది అతి పాజిటివ్ వుద్వేగ సమయంలో జరిగే సంఘటన. అతి నెగిటివ్ ఉద్వేగ సమయంలో జరిగే ఉదాహరణకు – మీరు ఎన్నో సార్లు రైలు ప్రయాణం చేసి వుంటారు. ఒకసారి మాత్రమే మీ ప్రయాణం చేస్తున్న రైలు పెద్ద ప్రమాదానికి లోనవుతుంది. మీరు ప్రాణాలతో బైట పడగలుగుతారు. ఈ సంఘటనను మీరు మీ కుటుంబ సభ్యులకీ, స్నేహితులకీ, పరిచయస్థులకీ చెబుతుంటారు. మాటి మాటికీ గుర్తు చేసుకొంటుంటారు. అందుకే ఆ సంఘటన మీ జ్ఞాపకంగా నిలిచి పోతుంది.

ఇలా అతి పాజిటివ్, అతి నెగిటివ్ ఉద్వేగాల సమయంలో జరిగే సంఘటనలు మనకు ఎక్కువగా గుర్తుండటానికి కారణమేమిటంటే ప్రారంభ దశలో ఆ సంఘటనలను మనం మాటి మాటికీ మననం చేసి కుంటాం. అందువలన మనం దీర్ఘకాలిక జ్ఞాపకంలో నిలవ చేసుకుంటాం.

ఒక్కొక్క సందర్భంలో నెగెటివ్ ఉద్వేగాలు జ్ఞాపకశక్తిని దెబ్బ తీస్తాయి కూడా. దీనికి ఉదాహరణ ఆందోళన. విద్యార్థి పరీక్షా ప్రశ్నా పత్రంలోని మొదటి రెండు ప్రశ్నలు తనకు తెలియనివని ఆందోళన చెందితే మూడో ప్రశ్న తెలిసినదయినా దాని మీద ఆందోళన ప్రభావం పడుతుంది. అది కూడ తెలియని ప్రశ్నలా అనిపిస్తుంది. ఆ తర్వాత ప్రశ్న కూడ చాల తేలికదే అయినా దానికి కూడ సమాధానం చెప్పలేని స్థితిలో పడిపోతాడు. దీనికి కారణం మొదటి రెండు ప్రశ్నలు అతనిలో అయోమయాన్ని, గందరగోళాన్ని సృష్టించాయి. ఆందోళనతో అర్థంలేని ఆలోచనలు కూడ పుట్టుకొచ్చాయి.

ఇక్కడ యధార్థానికి ఆందోళన ప్రత్యక్షంగా అతని జ్ఞాపకశక్తిని దెబ్బతీయలేదు. ఆందోళన మూలంగా చెలరేగిన అర్థంలేని ఆలోచనలు. ఈ ప్రశ్నలు నాకు తెలియనివి, నేను వీటికి సమాధానాలు వ్రాయలేను. అనేవి, తెలిసిన విషయాన్ని కూడ జ్ఞాపకానికి రానివ్వకుండా అడ్డువచ్చాయి. అందుకే మొదట ఆందోళనకు గురి అయినా మెల్లగా ఆందోళనను తగ్గించుకొని స్థిమితపడి, తెలిసిన వాటిని వ్రాయటం మొదలుపెడితే ఆత్మవిశ్వాసం పెరుగుతుంది.

నిద్ర ముందు అభ్యాసం :

రోజూ నిద్రపోయే ముందు ఆ రోజున చేసిన పనులన్నీ వరుసగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవటానికి ప్రయత్నించాలి. ఆ పనులన్నింటి మీదా మనసును కేంద్రీకరించి ప్రయత్నిస్తే తప్పక మనస్సు అన్నింటిని గుర్తుకు తెచ్చుకొంటుంది. దీనివలన జ్ఞాపకశక్తి కూడ బాగా పెరుగుతుంది. ఇలా రెండు మూడు వారాలు చేస్తే ఫలితం కనిపిస్తుంది.

జ్ఞాపకశక్తి – భావబలం :

చాల మందికి అవసరమైనవి గుర్తుండక అనవసరమైనవన్నీ గుర్తుంటాయి. దీనికి కారణం నాకు జ్ఞాపకశక్తి బాగాలేదు. నేను ఏదీ గుర్తుపెట్టుకోలేను అని అనుకోవటమే కారణం. ఎంత చదివినా గుర్తుండదు అని ముందుగానే నిశ్చయించుకొని చాల మంది విద్యార్థులు అపైనే చదవటం మొదలు పెడతారు. అందువలన సహజంగానే చదివింది ఏదీ గుర్తుండకుండా పోతుంది. ఎప్పుడైనా చదివింది గుర్తుకు రానప్పుడు నాకు జ్ఞాపకశక్తి లేదు అనే భావం మనస్సులోకి వచ్చి బలంగా స్థిరపడిపోతుంది. అటువంటి భావ బలంతోనే వారు తమ శక్తికి తామే హాని కలిగించుకొంటున్నారు. భావశక్తి లేదా భావ బలం దీనికి కారణం. రైళ్ళ రాకపోకల పట్టికను ఒక్కసారి చూసిన ఒక వ్యక్తి నెలల తరువాత కూడ దానిని సరిగా చెప్పగలిగేవాడు. కాని అతడు తన గొడుగును ఎక్కడకు వెళ్ళినా మర్చిపోయి తిరిగి వచ్చేవాడు. ఇటువంటి మరుపులు అందరికీ సహజం. వీటిని కొలబద్దగా తీసికొని జ్ఞాపకశక్తి పోయిందనుకోవటం చాలా పొరపాటు.

వృత్తులు - జ్ఞాపకశక్తి :

ఎవరు వేటిని ఎక్కువ అభ్యాసం చేస్తుంటే వాటినే బాగా గుర్తు పెట్టుకో గలుగుతారు. ఆ విషయాలు వారి వృత్తికి సంబంధించినవి కావచ్చు లేదా ప్రవృత్తికి సంబంధించినవి (ఆసక్తి కరమైనవి) కావచ్చు. రోజూ లెక్కలతో పనిచేసేవారికి అంకెలు, లెక్కలు బాగా గుర్తుంటాయి. జాగ్రఫీ విద్యార్థికి లేదా లెక్చరర్‌కి ప్రపంచంలో మారుమూల ప్రాంతాల పేర్లు గుర్తుంటాయి. కెమిస్ట్రీ విద్యార్థికి వివిధ రసాయనాల పేర్లు గుర్తుంటాయి. ఇవన్నీ కూడ అభ్యాసంవల్ల అలవడతాయి. అభ్యాసం చేయని విషయాలు గుర్తుండవు. అందువల్ల తమకు జ్ఞాపకశక్తి లేదనుకోకూడదు. అభ్యాసం ఉన్న వ్యక్తులతో తమను పోల్చుకోకూడదు. మరొకరి ప్రత్యేకతలతో అసలే పోల్చుకోకూడదు. ఎవరి ప్రత్యేకత వారికుంటుంది, మీకు మీ ప్రత్యేక లక్షణాలు వుంటాయి. ఇదంతా అభ్యాసం మీద అంటే అలవాటు మీద ఆధారపడి వుంటుంది.

జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచుకోవటం :

విద్యార్థులు పరీక్షలలో ఉత్తీర్ణులవ్వాలంటే మంచి జ్ఞాపకశక్తి లేదా స్మృతి అవసరం. కొందరు విద్యార్థులు పై క్లాసులలోకి వెళుతున్నకొద్దీ తమకు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతోందని, బాల్యంలో వున్నట్లుగాలేదని అంటూంటారు. వారి వుద్దేశ్యంలో స్మృతి అంటే, పునః స్మరణ మాత్రమే. వారికి ధారణకి, పునః స్మరణకి భేదం తెలియదు. ఏదైనా విషయం బాగా గుర్తుండాలంటే నేర్చుకొనేటప్పుడే శ్రద్ధవహించాలి. ప్రేరణ, కుతూహలం, అవగాహన - ఇవి ఏదైనా నేర్చుకోవటానికి చాల అవసరమైనవి, బాగా పరిశీలించిన తరువాత అభ్యాసం చేయాలి. అప్పుడు మాత్రమే నేర్చుకొన్న విషయాలు చాల కాలం గుర్తుంటాయి.

చిన్నతనంలో ఎక్కువగా గుర్తుండి పెద్ద క్లాసులలోకి రాగానే స్మృతి తగ్గిపోవటానికి కారణంవుంది. బాల్యంలో ఆకర్షణలు, ఉద్వేగాలు తక్కువగా వుంటాయి. అందుచేత పాఠాలు శ్రద్ధగా వినగలుగుతారు. గుర్తుంచుకోగలుగుతారు. పెరిగి పెద్దవారవుతున్నకొద్దీ విద్యార్థులలో లైంగిక ప్రేరణలు కలుగుతాయి. ఉద్వేగాలు, మానసిక సంఘర్షణలు

ఏర్పడతాయి. కొందరిలో కొన్ని సమయాలలో అపరాధ భావం కూడ ఏర్పడవచ్చు. అందుచేత ఇదివరకటిలా ఎక్కువగా గుర్తించుకోలేరు. అటువంటివారికి మీ జ్ఞాపకశక్తి చాల చక్కగా వుందని చెప్పి ఆత్మ విశ్వాసాన్ని కలుగజేయాలి.

జ్ఞాపకశక్తిపై హిప్నాటిజం ప్రభావం :

హిప్నాటిజానికి లోనైన వ్యక్తిలో మానసిక ఒత్తిడి తగ్గిపోతుంది. మనసు తేలిక అవుతుంది. ప్రశాంతంగా ఉంటుంది. దీనివలన ఆ వ్యక్తిలో మరుగున పడిపోయిన జ్ఞాపకాలను వెలికి తీయవచ్చు.

సమ్మోహన అనంతరం స్మృతి :

హిప్నాటిజానికి లోనైన వ్యక్తి హిప్నాటిస్ట్ సూచనలను కొన్ని గంటల తరువాత కూడ పాటించగలడు. రెండు గంటల తర్వాత మంచి నీళ్ళు తాగమని హిప్నాటిస్ట్ చెపితే హిప్నాటిజం నుండి మేలుకొన్న తరువాత రెండు గంటలకు అలాగే నీళ్ళు తాగుతాడు. ఫలాను పనులు చేయటం మరచిపోవాలి అని చెపితే అలాగే మరచిపోతాడు. మళ్ళీ హిప్నా టైజ్ చేసి ఆ పనులు గుర్తుకు వచ్చేలా చేయవచ్చు.

జ్ఞాపకశక్తిపై ఉద్వేగ ప్రభావం :

వ్యక్తి ప్రశాంతంగా ఉన్నప్పుడే ఇంతకుపూర్వం తాను తెలిసికొన్న విషయాలు, పొందిన అనుభవాలు గుర్తుకు వస్తాయి. ఉద్వేగాలకు లోనయితే సరిగా గుర్తురావు. అందుకని ఏదైనా ఒక విషయం నేర్చుకొన్న తరువాత మనసు ప్రశాంతంగా వుంచుకొని నేర్చుకొన్నది మననం చేసికోవాలి. నేర్చుకొన్న వెంటనే ఉద్వేగానికి లోనయితే గుర్తుంచుకొనే సామర్థ్యం దెబ్బతింటుంది.

ధారణ (Retention) :

నేర్చుకొన్న విషయాన్ని మనసులో స్థిరంగా వుంచుకోవడం

ధారణ. ఇది చాల స్తబ్దంగా వుంటుందని మనం అనుకుంటాం. మనం ఏదైనా నేర్చుకొన్న తర్వాత దానిని గురించి పట్టించుకొనం. నేర్చుకొన్న విషయం గురించి ఆలోచించం. అంతమాత్రంచేత ధారణ స్తబ్దం అని అనుకోకూడదు. ఏదైనా నేర్చుకొన్న మొదట్లో ధారణ తగ్గిపోవటం (విస్మృతి) ఎక్కువగా వుంటుంది. కాని కాలం గడుస్తున్న కొద్దీ ఈ మర్చిపోవడం అనేది తగ్గిపోతుంది. అంటే ఏదైనా నేర్చుకొన్న ఆరవ రోజున పరీక్షిస్తే మూడవ రోజుకి ఎంత మర్చిపోతామో అంతే మర్చిపోవటం జరుగుతుంది.

మీ జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించుకోవడం ఎలా ?

మనుష్యుల జ్ఞాపకశక్తి మూడు విధాలుగా వుంటుంది ఇది దృశ్యం (Visual), వాచకం (Verbal), అనుభూతి (Kinaesthetic) అనేవి. కొందరు వ్యక్తులకే ఈ మూడు రకాల జ్ఞాపకశక్తి బాగుంటుంది. కొందరికి కేవలం ఒకరకమైన జ్ఞాపకశక్తి బలంగా వుంటుంది. మనలో కొందరికి మాత్రమే పరిచయస్తుల పేర్లు బాగా గుర్తుంటాయి. మరికొందరికి ముఖం గుర్తుకొస్తుంది గానీ ఎంత ఆలోచించినా పేరు గుర్తుకురాదు. అనుభూతి జ్ఞాపకశక్తి ఎక్కువగా వున్నవాళ్ళకి ఎదుటి వ్యక్తియొక్క హావభావాలు, నడక, ఉచ్చారణ ఇటువంటివి బాగా గుర్తుంటాయి.

క్రింద ఇచ్చిన క్విజ్ సహాయంతో మీ జ్ఞాపకశక్తిని పరీక్షించుకోండి. ప్రశ్నకు మీ సమాధానం అవును అనుకొంటే ప్రక్కన ఇచ్చిన బాక్సులో ✓ గుర్తు పెట్టండి కాదు అనుకొంటే అలాగే వదిలేయండి. మూడు రకాల జ్ఞాపకశక్తి ఎలా వుందో పోల్చిచూసుకోండి. వాచకం అంటే పదార్థం లేదా వస్తువు పేరు గుర్తుకురావాలి. దృశ్యం అంటే దాని రూపం గుర్తుకు రావాలి. అనుభూతి అంటే ఆ వస్తువు తాలూకు లక్షణాలను మనం అనుభూతి చెందాలి. నిన్న రాత్రి భోజనంలో మీరేం తిన్నారో ఆలోచించండి.

క్విజ్ -1

వాచకం/దృశ్యం/అనుభూతి

1. మీరు తిన్న పదార్థాలన్నీ కళ్ళకు కట్టినట్లు స్పష్టంగా గుర్తు తెచ్చుకో గలుగుతున్నారా? [ ] [ ] [ ]
2. తిన్న పదార్థాల పేర్లు అన్నీ వరుసగా వ్రాయగలరా? [ ] [ ] [ ]
3. తిన్న పదార్థాల రుచులు వాసనలు తిరిగి మీ అనుభవంలోనికి తెచ్చుకోగలరా? [ ] [ ] [ ]
4. * ఆ సమయంలో టి. వి. లో ఏ ప్రోగ్రాం వస్తుందో చెప్పగలరా? [ ] [ ] [ ]
5. ఎక్కడ, ఏ పొజిషన్‌లో కూర్చొని తిన్నారో చెప్పగలరా? [ ] [ ] [ ]
6. మీ ప్లేట్లో పప్పు, కూర, పచ్చడి మొ॥ పదార్థాలు ఏ స్థానంలో ఉన్నాయో గుర్తుందా? [ ] [ ] [ ]

మీరు చిన్నతనంలో చదివిన ఎలిమెంటరీ స్కూలుని ఒకసారి గుర్తుకు తెచ్చుకోండి.

1. స్కూలు బిల్డింగుకు వేసిన రంగు, బిల్డింగ్ ప్లాన్ గుర్తున్నాయా? [ ] [ ] [ ]
2. 5 వ తరగతి చదువుతున్నప్పుడు మీరు ఉన్న ఇంటి పరిసరాలు వీధి గుర్తున్నాయా? [ ] [ ] [ ]
3. మీరు 5 వ తరగతి చదివిన క్లాస్ రూమ్‌కి తలుపులు, కిటికీలు ఎన్ని ఉన్నాయో గుర్తుందా? [ ] [ ] [ ]

4. 5 వ తరగతిలో మీ లెక్కల మేష్టారు, ఇంగ్లీష్ మాష్టర్ల పేర్లు, రూపురేఖలు గుర్తున్నాయా? [ ] [ ] [ ]

క్విజ్-2

1. మొన్న మధ్యాహ్నం భోజనంలో ఏ కూరలు తిన్నారో గుర్తుందా? అవును. [ ] లేదు [ ]
2. మీకు తెలిసిన అయిదు ఫోను నెంబర్లు చెప్పగలరా? అవును [ ] లేదు [ ]
3. బాల్యంలో మీ మొదటి స్నేహితుడు ఎవరో గుర్తుందా? అవును [ ] లేదు [ ]
4. మీరు 7 వ తరగతి చదివిన బడికి వెళ్ళేవారంతా గుర్తుందా? అవును [ ] లేదు [ ]
5. ఎవరికైనా ఫలానా సమయానికి కలుసుకుందామని ఎప్పాయింట్ మెంట్ ఇచ్చి గుర్తుంచుకొంటారా? అవును [ ] లేదు [ ]
6. మీ స్నేహితుల పుట్టిన తేదీలు గుర్తుంటాయా? అవును [ ] లేదు [ ]
7. కొన్ని పరిమళాలు కొన్ని స్థలాలనీ, సంఘటనలనీ గుర్తుకు తెస్తుంటాయా? అవును [ ] లేదు [ ]
8. బాల్యంలో నేర్చుకొన్న శతక పద్యాలు కనీసం అయిదయినా గుర్తున్నాయా? అవును [ ] లేదు [ ]
9. మీకు పది పన్నెండేళ్ళ వయసులో వేసుకొన్న దుస్తులలో మీకిష్టమైనవి గుర్తున్నాయా? అవును [ ] లేదు [ ]

10. మీరు స్కూలులో చేరిన మొట్ట
మొదటిరోజు గుర్తుందా? అవును [ ] లేదు [ ]

పైన ఇచ్చిన పది ప్రశ్నలలో మీకు 'అవును' అనే సమాధానాలు 7 వస్తే మీది అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి అని గ్రహించవచ్చు. అప్పుడు మీ జ్ఞాపకశక్తి మీద మీకు ఆత్మ విశ్వాసం పెరుగుతుంది. మీకు 4 నుండి 6 దాకా మార్కులు వస్తే మీ జ్ఞాపకశక్తి గురించి మీరు దిగులు పడ వలసిన పనిలేదు. చాల విషయాలని మీరు గుర్తుంచుకోగలుగుతున్నారు. ఏ కొన్నింటినో మర్చిపోతున్నారు. అంతే. ఆ కొద్దిపాటి లోపాన్ని కూడ సవరించుకోవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తికి సంబంధించిన సమగ్రమైన జ్ఞానాన్ని మీరు తెలుసుకొన్నప్పుడు లోపాలు తొలగిపోయి జ్ఞాపకశక్తి అభివృద్ధి చెందుతుంది.

మీకు 4 లోపు మార్కులు వస్తే మీ జ్ఞాపకశక్తి అతి సాధారణ మైనదని అర్థం. మీరు చాల విషయాలని మరిచిపోతున్నారు. అందుచేత ఈ పుస్తకాన్ని పూర్తిగా చదివి మీ జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగుపరచుకొనే మార్గాలు తెలిసికోండి.

మెమరీ పాడ్ (Memory Pad) :

మతి మరపు ఒక సమస్యగా పరిణమిస్తే దానికి మంచి మందు మెమరీ పాడ్‌ని వుపయోగించటం. దీనినే మెమోబోర్డ్ (Memo Board) అని కూడ అంటారు. రేపటిరోజున చేయాల్సిన పనులన్నీ వరుసక్రమంలో ఆ పాడ్ మీద ఈ రోజు రాత్రే వ్రాసుకోవాలి. అప్పుడిక ఆ పనులను గురించి ఆలోచించక నిశ్చింతగా వుండవచ్చును. వాటిని గురించే ఆలో చిస్తూ, వాటిని గుర్తుంచుకోవాలి అని పదే పదే అనుకుంటూ అన్యమన స్కంగా వుండనక్కరలేదు. మరుసటి రోజు వుదయం లేవగానే మెమరీ పాడ్ వైపు చూడటం మాత్రం తప్పనిసరిగా అలవాటు చేసికోవాలి. చేయ వలసిన పనులన్నీ పూర్తి చేశాక పాడ్ మీద వాటిని చెరిపివేయవచ్చు. మళ్ళీ చేయవలసిన కొత్త పనులు లేదా గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు వ్రాసుకోవాలి. ఉద్యోగం చేసే స్త్రీలకి, వ్యాపార విషయాలలో తలమునక లయ్యే మగవారికి ఇది చాల ముఖ్యం.

మెమరీ పెగ్గింగ్ :

మన మనసులను కన్ఫ్యూజ్ చేసే విషయాలను ఒక విధమైన కోడ్ వంటి విధానం వుపయోగించి సులభంగా గుర్తుంచుకోవటాన్ని మెమరీ పెగ్గింగ్ అంటారు. చైనా బౌద్ధ యాత్రికులైన ఫాహియన్ హుయాన్సాంగ్‌లు భారతదేశం వచ్చినట్లు చరిత్రలో మీరు చదివే వుంటారు. కాని ఎవరు ఎవరి కాలంలో వచ్చారు అనేవి కన్ఫ్యూజన్. ఫాహియాన్ గుప్త రాజుల కాలంలో వచ్చాడు. ఫాహియాన్ పేరులోని మొదటి అక్షరం 'ఫా', గుప్తలోని రెండవ అక్షరం 'ప', ఇవి రెండు ప ఫ బ భ మ అనే ఒకే వర్గానికి చెందినవి. ఇలా గుర్తుంచుకొంటే ఫాహియాన్ పేరు వినగానే ఫా వర్గానికే చెందిన 'ప' గుర్తుకు వస్తుంది. దానితోపాటే గుప్త అన్న పదం స్ఫురణకు వస్తుంది. హుయాన్‌త్సాంగ్ హర్షవర్ధనుడి కాలంలో వచ్చాడు. ఇద్దరి పేర్లలోని మొదటి అక్షరం హ కారమే. అలాగే మొగల్ చక్రవర్తుల పేర్లు వరుస క్రమంలో గుర్తుండాలంటే బాబర్, అక్బర్, హుమయూన్, జహంగీర్, షాజహాన్, ఔరంగజేబు అనే పేర్లలోని ఒకటి లేదా రెండు అక్షరాలను తీసికొని ఒక కొత్త పేరు సృష్టించుకోవాలి. బార్ హుజషాజేబ్ అని కొండ గుర్తుగా పెట్టుకోవాలి. బా అంటే బాబర్ ర్ అంటే అక్బర్ ఇలా వరుసగా వస్తాయి. చివరగా జేబ్ అంటే ఔరంగజేబ్ అని అర్థం.

ఫోన్ నెంబర్లు గుర్తుంచుకోవటం :

ఫోను నెంబర్లను చాలమంది ఇంగ్లీష్‌లో గుర్తుంచుకొంటారు. కాని అది సరియైన పద్ధతి కాదు. ఎందుకంటే మనం చిన్నప్పటినుండి అంకెలు, ఎక్కాలు ఇవన్నీ మన మాతృభాష తెలుగులోనే నేర్చుకున్నాం. అవి గాఢంగా మన మెదడులో ముద్రింపబడి వున్నాయి. కాబట్టి ఫోన్ నెంబర్లు తెలుగు అంకెలతో గుర్తుంచుకోవటం మంచిది. ఇంగ్లీష్ మీడియంలో చదివిన వాళ్ళు ఇంగ్లీష్ అంకెలలో గుర్తుంచుకొంటారు. 54 96 54 అనే ఫోన్ నెంబర్ ఉంది. దాన్ని ఫైవ్ ఫోర్ నైన్ సిక్స్ ఫైవ్ ఫోర్ అని విడివిడిగా అంకెలు ఇంగ్లీష్‌లో గుర్తుంచుకొనే దానికంటే ఏభైనాల్గు తొంభైఆరు ఏభై

నాల్గు అని తెలుగులో గుర్తుంచుకొంటేనే సులభంగా మెదడులో ముద్రింప బడుతుంది. ఒక ఇంటి నెంబర్ 2_7_9 అని వుంది. ఇది కన్ఫ్యూజ్ అయి 2_9_7 అని గాని లేదా7_2_9 అని గాని గుర్తు కొస్తుంది కాని అసలు నెంబరు ఖచ్చితంగా గుర్తు రాదు. అటు వంటప్పుడు 2, 7, 9 ఈ మూడు నెంబర్లు ఒకదానిమీద ఒకటి ఎక్కువగా ఉన్న సీరియల్ నెంబర్లు అన్న విషయం గట్టిగా గుర్తు పెట్టుకొంటే 2_7_9 అని వెంటనే, స్ఫురణకు వస్తుంది. మరొక ఫోన్ నెంబరు 20042 అని వుందనుకోండి. మొదటి మూడు అంకెలు 200 బాగానే గుర్తుంటుంది. ఆ తర్వాత వచ్చే నెంబర్లు 42 లేదా 24 ఈ రెంటిలో ఏదో ఎప్పుడూ కన్ఫ్యూజన్ రావచ్చు. అటువంటప్పుడు ఆ నెంబరును బాగా పరిశీలించాలి. ముందు నాల్గు వచ్చింది. ఆ తర్వాతే రెండు, అంటే పెద్ద అంకె ముందు ఆ తర్వాత చిన్న అంకె, దీనికి బాణం గుర్తు కొంత గుర్తుగా పెట్టుకోవచ్చు. చిన్న అంకె చివర ఉంది కాబట్టి హెచ్చునుండి అంకె తగ్గింది. కాబట్టి ఈ ఫోన్ నెంబర్ చివర తల క్రిందుగా ఉన్నా బాణం గుర్తు ↓ మనసులో జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలి. వెంటనే మనకి 2 అంకె చివరగా వుంటుందని స్ఫురణకు వస్తుంది.

మరొక విధానం కూడా ఫోన్ నెంబర్లు గుర్తు పెట్టుకోవడానికి తోడ్పడుతుంది. ఈ పద్ధతిలో వివిధ సంఖ్యలను అక్షరాల ద్వారా పదాల లోకి చేర్చి, వాటిని దృశ్యాలుగా అనువదించుకోవాలి. ఇది చాల క్లిష్టమైన విధానంగా కనిపిస్తుంది కాని ఒక పావు గంట వెచ్చించితే మీ జీవితకాల మంతా ఈ అద్భుత శక్తి మీకు తోడుగా ఉంటుంది.

ఒక్కొక్క అంకెకు కొన్ని శబ్దాలు ఇవ్వబడ్డాయి.

1 _ ట, త, థ, ద	6 _ చ, జ
2 _ న	7 _ క, ఖ, గ
3 _ మ	8 _ ఫ, వ
4 _ ర, య	9 _ ప, బ
5 _ ల	0 _ స, హ, శ

వీటిని బాగా నేర్చుకొని మస్తిష్కంలో భద్రపరచుకోవాలి.

అంటే ఏ అంకెను చూసినా దానికి సంబంధించిన శబ్దం తక్కున గుర్తుకు రావాలి. ఆయా అక్షరాల (ధ్వనుల) యొక్క ఉత్పత్తి స్థానం ఇంచుమించు ఒకటే అవుతుంది. 8 వ అంకెను సూచించే ఫ, వలు పలకాలంటే క్రింది పెదవిపై పంటి వరుసను తాకుతుంది. అలాగే 9 వ అంకెను సూచించే వ, బలు పలకాలంటే రెండు పెదవులు కలవాలి. ఇవి ఓష్ఠ్యాలు. ఇప్పుడు **1475** అనే ఫోన్ నెంబర్ వుందనుకోండి. దానికి తరగలు అనే పదాన్ని దాని నాధారంగా తరంగాల దృశ్యాన్ని ఊహించుకొంటే ఆ నెంబర్ మనకి గుర్తుకొస్తుంది.

సరైన విశ్రాంతి లేకపోతే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గుతుంది

వృత్తికి సంబంధించిన మానసిక ఒత్తిడివలన కాని, భావోద్రేకాల వలన కాని, తగినంత నిద్ర లేకపోవడం వలన కాని జ్ఞాపకశక్తి క్షీణిస్తుంది. గడియారానికి "కీ" ఎంత అవసరమో దేహానికి నిద్రకూడా అంతే అవసరం" అంటాడు షోపెన్ హోవర్ ఫిలాసఫర్. ఒక్కోసారి రాత్రి ఎంత ఆలోచించినా గుర్తు రాని విషయాలు తెల్లారిన తర్వాత చటుక్కున జ్ఞప్తికి వస్తాయి. కారణం రాత్రి నిద్రలో మెదడుకి విశ్రాంతి లభించి సక్రమంగా పని చేయడమే. మధ్య మధ్యలో విశ్రాంతి పొందుతూ చదివితే నూతనోత్సాహంతో మరల చక్కగా చదవగలుగుతారు. కొన్ని మందులతో తాత్కాలిక జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవచ్చును. అవి **Vasopressin Physostigmine**.

జ్ఞాపకశక్తి - వాసన, శబ్దం :

జ్ఞాపకాలలో మెదడు ముఖ్యంగా వాసనకు సంబంధించినవి త్వరగా గుర్తిస్తుంది. తర్వాత శబ్దానికి ప్రాముఖ్యత నిస్తుంది. ఈ రెండింటి తర్వాతే మిగిలినవన్నీ. ఉదాహరణ చెప్పుకోవాలంటే రెండేళ్ళ క్రిందట మీరు వాసన చూసిన సెంటు, విన్న పాటలు, చదివిన నవల ఇప్పుడు మీ ముందు వుంచితే ముందు సెంటు తర్వాత పాట చివరగా నవలను గుర్తిస్తారు.

ఎబింగాస్ పద్ధతి :

ఒక పాఠాన్ని ప్రారంభంనుంచి ముగింపువరకు అనేక మార్లు వల్లె వేసి మొత్తం ఒకేసారి కంఠస్థం వచ్చేలా నేర్చుకోవచ్చు. లేదా పాఠాన్ని కొన్ని భాగాలుగా విభజించి ఏ భాగానికి ఆ భాగం వచ్చేలా కూడా చదివి చివరగా అన్ని భాగాలు ఒకేసారి వచ్చేవిధంగా చదవవచ్చును. విద్యార్థులు పాఠాన్ని ఏకబిగిన గంటల తరబడి చదవడంకన్నా ఆ సమయాన్ని విభజించుకొని మధ్య మధ్య విరామాలిచ్చి చదవడం చాలా మంచిదని ఎబింగాస్ అనే మనస్తత్వవేత్త తన పరిశోధనలో వివరించాడు.

కర్ణేంద్రియాల ప్రాముఖ్యం, అస్పష్టత :

మెదడు బాహ్య ప్రపంచంలోని విషయాలను బాగా నమోదు చేసుకోవాలంటే మన కర్ణేంద్రియాలు బాగా పని చేయాలి. పాఠంలో ప్రతీ పదం అర్థం చేసుకొని చదవాలి. చదివే సమయంలో పూర్తిగా సబ్జెక్టులో లీనమవ్వాలి. కఠినమైన విషయాలను నిదానంగా నేర్వాలి. అర్థం కాని విషయాన్ని ఎక్కువ రోజులు జ్ఞాపకం వుంచుకోలేం. కాని అదే చక్కగా చదివి ఒక అవగాహన ఏర్పర్చుకున్న విషయం మన మనసులో నిలిచి పోతుంది. మనకు కావాల్సినపుడు తిరిగి ఆ అంశాన్ని జ్ఞప్తికి తెచ్చుకో గలం.

గ్రాఫులు - చార్టుల ప్రాముఖ్యత :

కొందరు విద్యార్థులకి పాఠంలోని ఒక ముఖ్యమైన వాక్యమో, పదమో గుర్తుకు తెస్తే మిగిలినదంతా గడగడా అప్పజెప్పేస్తారు. గ్రాఫులు, చార్టులు, సంగ్రహ రూపాలు తయారు చేసుకోవడం వలన విద్యార్థులు పాఠ్యాంశం బాగా గుర్తు పెట్టుకోగలరు. అయితే బాగా అలసి పోయిన మనసు పని చేయదు. కనుక పని మధ్యలో విశ్రాంతి తీసుకోవాలి.

జ్ఞాపకశక్తి - ప్రయత్నం :

ఒక్కొక్క సందర్భంలో అప్రయత్న పూర్వకంగానే గతంలో

జరిగిన సంఘటనలు జ్ఞప్తికి వస్తాయి. కాని ఒక్కొక్కసారి ప్రయత్న పూర్వకంగా గుర్తుకు తెచ్చుకోవాల్సి వుంటుంది. అవసరానికి గుర్తురాని విషయాలు ఆ తర్వాతెపుడో తట్టి మన జ్ఞాపకశక్తిని వెక్కిరిస్తుంటాయి.

తీసిన వస్తువును యథాస్థానంలో పెట్టండి :

కొత్త వస్తువు ఏదైనా తెచ్చినపుడు ఎక్కడ ఏ వస్తువు ప్రక్కన పెట్టామో జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలి. ఇంట్లోని వస్తువులన్నీ క్రమ పద్ధతిలో వుంచుకోవాలి. తీసినవాటిని తిరిగి యథాస్థానంలో పెట్టే అలవాటును తప్పనిసరిగా అలవర్చుకోవాలి. లేకపోతే కావాల్సి వచ్చినప్పుడు అవి కన్పించక నానా హైరానా పడాల్సి వుంటుంది. వాటి వెతుకులాటలో ఎంతో నిరాశా నిస్పృహలకు లోనై మన అమూల్యమైన కాలాన్ని కూడా వృథా చేయాల్సి వస్తుంది.

మనస్సును ఆనందంగా వుంచుకోవాలి :

మనస్సు ఆనందంగా వుంటే చదివిన విషయం జ్ఞాపకం కోవడం చాలా తేలికవుతుంది. ఆందోళనలో వుంటే ఏ విషయాన్ని జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలన్నా చాలా కష్టం. చిన్న వయస్సులో మనకి బాధలు అనేవి వుండవు. అందువల్లనే బాల్యంలో కంఠస్థం చేసిన పద్యాలు, పాటలు ఏమైనా కానీయండి అవన్నీ గుర్తు వుంటాయి.

మొట్టమొదట ఏ విషయాన్నైనా జాగ్రత్తగా వినాలి. ఎవరి పేరైనా అడిగి తెలుసుకునేటప్పుడు ఇంతకు ముందు ఆ వ్యక్తిని ఎక్కడ కలిసామనేది గుర్తుంచుకోవాలి. ఆ వ్యక్తికి సంబంధించిన ప్రత్యేకతలు గుర్తు పెట్టుకోవాలి.

వయసు పైబడుతున్నకొద్దీ మతిమరుపు ఎక్కువవుతోందని అంటూంటారు చాలా మంది. కాని అది నిజం కాదంటున్నాడు జేమ్స్ బ్రేన్. మెదడులో కొన్ని భాగాలు దెబ్బతినడం వలన, త్రాగుడు, ఇతర మత్తు మందులకు బానిసలై లేదా ఏదైనా దీర్ఘ వ్యాధికి గురైన వారికి మాత్రమే జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోతుందంటారు.

ఆరోగ్యం - జ్ఞాపకశక్తి :

చక్కని జ్ఞాపకశక్తి కలిగివుండాలంటే మంచి శారీరక, మానసిక ఆరోగ్యంతో వుండాలి. చక్కని వ్యక్తిత్వం అలవర్చుకోవాలి. మానసిక అనారోగ్యం వున్నవారు ఏ విషయాన్నయినా ఇట్టే మరచిపోతుంటారు. ఆరోగ్యకరమైన ఆలోచనలు చేస్తూ ఉన్నతమైన జీవితాన్ని అనుభవిస్తున్న వారికి చక్కని జ్ఞాపకశక్తి వుంటుంది.

ఇతర జీవరాసులకు లేని ప్రత్యేకతను భగవంతుడు మానవునికి ప్రసాదించాడు. తన ఆలోచనాశక్తితో మనిషి అనేక రంగాలలో అద్భుతమైన విజయం సాధిస్తున్నాడు. జరిగిపోయిన చరిత్రను నెమరు వేసుకుంటూ ముందుకి సాగిపోతున్నాడు. దానికి కారణం సుశిక్షితమైన మెదడును కలిగి వుండడమే.

సాధన - జ్ఞాపకశక్తి :

మానవులలో కొందరు ఏకసంధాగ్రాహులు. ఏ విషయాన్నైనా ఒకేసారి గ్రహించి గుర్తుంచుకోగలరు వీరు. మరి కొందరు మతిమరుపు స్వభావం కలవారు. నిజానికి జ్ఞాపకశక్తి కూడా సాధనచేత వృద్ధి చేసుకోవచ్చును. కొందరు జన్మదినాలను చక్కగా గుర్తుంచుకుని అభినందనలు తెలియజేస్తుంటారు. అలాంటి వారు జీవితంలో చక్కగా రాణిస్తుంటారు. ఇతరులు చెప్పిన విషయాన్ని జాగ్రత్తగా వినడం, విన్న విషయాన్ని గుర్తు పెట్టుకోవడం ఒక సాధన, ఏ విషయాన్నైనా పదేపదే అనుకుంటే తప్పక మనసులో నిలిచిపోతుంది. కాని మన నిర్లక్ష్యం వల్లనే జ్ఞాపకశక్తిని సక్రమంగా ఉపయోగించుకోలేక పోతున్నాం. కొందరు టెలిఫోన్ నెంబర్లు, పిన్‌కోడ్ నెంబర్లు కూడా సునాయాసంగా గుర్తుంచుకోగలరు.

పేర్లు గుర్తుంచుకోవాలంటే వ్యక్తి ముఖం, పేరు, ఆ వ్యక్తిని ముందు కలిసిన ప్రదేశం జ్ఞాపకం వుంచుకోవాలి. రాత్రి నిద్రపోయే ముందు పగలు చూసిన వారందరిని ఒకసారి స్మృతిపథంలోకి తెచ్చుకోవాలి. గుర్తుంచుకోవలసినవాటి మానసిక దృశ్యాలు పదేపదే ఊహించుకోవాల్సి,

జ్ఞాపకశక్తి - అవగాహన :

దూరదర్శన్ క్విజ్ కార్యక్రమంలో విద్యార్థులు అసాధారణమయిన జ్ఞాపకశక్తిని ప్రదర్శిస్తుంటారు. దానికి ముఖ్య కారణం వారు పోటీలో పాల్గొని విజేత కావాలన్న తీవ్రమైన కోరిక, ఇతరుల మెప్పు పొందాలన్న ఆశ, వుత్సాహం. ఇవన్నీ వారిని ఆయా రంగాలలో వున్న అనేక విష యాలపై చక్కని అవగాహన పెంచుకొని గుర్తుంచుకునేటందుకు దోహదం చేస్తాయి. ప్రతి ఒక్కరు తమకు జ్ఞాపకశక్తి తక్కువ అంటారు. అయితే నిజానికి అదే లేకపోతే క్షణం క్రితం ఏం జరిగిందో మరిచి పోగలం. కనుక జ్ఞాపకశక్తిని కొన్ని మనస్తత్వ సూత్రాలు అనుసరించి అభివృద్ధి చేసుకోవచ్చు.

ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం జ్ఞాపకశక్తి :

మానవునికి ప్రకృతి ప్రసాదించిన వరం విచక్షణాత్మక జ్ఞానం. అయితే ఈ జ్ఞానాన్ని మరింత పెంపొందింప జేసుకోడానికి మరొక రక మైన శక్తి కావాలి. జ్ఞాపకశక్తి వల్ల వ్యక్తి అన్ని రంగాలలో అపూర్వ విజయాలను సాధించ గలుగుతాడు. బాల్యం నుంచి ఈ జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకునే అవకాశం, ప్రోత్సాహం మనం పిల్లలకి కలగజేయాలి. ముఖ్యంగా మనకి అత్యంత ప్రాధాన్యత కలిగిన విషయాలు మెదడు పొరల్లో యాంత్రికంగానే నిక్షిప్తమవుతాయి. అంతగా అవసరంలేని విష యాలను మెదడు స్వీకరించదు. అంతః చేతనలో దాగివున్న జ్ఞాపకాలను ప్రయత్నం ద్వారా తిరిగి గుర్తు చేసుకోవచ్చును.

జ్ఞాపకశక్తి మూలం :

జ్ఞాపకశక్తిని ప్రోది చేసుకోవడానికి ఏకాగ్రత చాల అవసరం. ఏకాగ్రత కలిగించడానికి ప్రేరణలు కావాలి. తగినంత ప్రేరణ ఉంటే మనం ఏ అంశంపైనైనా తగినంత పట్టు సాధించవచ్చు. రాజా అనే విద్యార్థి ఎమ్సెట్‌లో ర్యాంకు సాధించాలనుకున్నాడు. ఈ లక్ష్యానికి ప్రేరణ ఉన్నది ఫలితంగా క్రమబద్ధంగా కష్టపడి చదివి ర్యాంకు తెచ్చుకో

గలుగుతాడు. ఇక్కడ ప్రేరణ అన్నది జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందింపజేసి చదివిన విషయాలపై సమగ్ర అవగాహన కలిగించడం వల్ల అతడు తన లక్ష్యాన్ని సాధించగలిగాడు

వ్యతిరేక భావన మంచిదికాదు :

జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోవడానికి వ్యతిరేక భావన మంచిది కాదు. ప్రతీ చిన్న విషయాన్ని ప్రతికూలంగా ఆలోచించే మనసుని కంట్రోల్ చేసికొని, అన్నింటిని అనుకూలంగా ఆలోచించటం మనసుకి అలవాటు చేయాలి. ఒక విద్యార్థిని బలవంతంగా చదవమని నిర్బంధిస్తే అతగాడికి చదువు ఎక్కదు. చదివిన అంశాలను మెదడు స్వీకరించదు. ఎప్పు డెప్పుడు చదువునుంచి బయటపడదామా అని విద్యార్థి ఆలోచిస్తాడు. అదే మరోలా చెప్పాలంటే సైన్స్ గ్రూప్ ఇష్టంలేని విద్యార్థికి ఎన్ని ట్యూషన్లు, ప్రత్యేక శిక్షణ ఇప్పించినప్పటికి ప్రయోజనం ఉండదు. చదువైనా, ఆట లైనా ఆసక్తి, ఉత్సాహం ఉన్న రంగంలోనే విద్యార్థి శ్రద్ధతో అభ్య సిస్తాడు. జ్ఞాపకశక్తి లేదన్న వ్యతిరేక భావన మనసునుండే తొలగించు కోవాలి. జ్ఞాపకశక్తి లేదన్న వ్యతిరేక భావంవల్ల జ్ఞాపకశక్తి మరింత క్షీణించే అవకాశం వుంది.

జ్ఞాపకశక్తి పెరగాలంటే :

జ్ఞాపకశక్తి పెరగడానికి బాల్యం నుంచి కృషి జరగాలి. పిల్లలకి సాధారణంగా కథలు, పాటలు, అంటే ఉత్సాహం చూపుతారు. మనం చెప్పదలుచుకున్న విషయాన్ని కథలు, పాటల ద్వారా చెబితే పిల్లలు చక్కగా గుర్తుంచుకో గలుగుతారు. తాము చెబుతూ పిల్లలతో కూడా శతక పద్యాలు వంటివి చెప్పిస్తూ ఉంటే పిల్లలలో ధారణశక్తి పెరుగు తుంది.

అయితే జ్ఞాపకశక్తిని తాత్కాలిక, శాశ్వత జ్ఞాపకశక్తిగా కూడా చెప్పుకోవచ్చు. కొన్ని విషయాలు టెలిఫోన్ నెంబర్లు, వ్యక్తుల పేర్లు, ఇంటి నెంబర్లు వంటివి అప్పటి అవసరాని కనుగుణంగా గుర్తుంచుకున్నా

కొన్నాళ్ళకి మర్చిపోవడం జరుగుతుంది. కొన్ని విషయాలు ఆర్థిక సంబంధమైనవి, దగ్గరి స్నేహితుల వంటివి దీర్ఘ కాలం జ్ఞాపకం వుంచుకో గలుగుతాం.

ఆయితే అన్ని విషయములు (అత్యవసరమైనవి) దీర్ఘ కాలం గుర్తుంచుకోవాలంటే వాటిని తరచుగా పునశ్చరణ చేసుకుంటు ఉండాలి. కొన్ని విషయాలను సంక్షిప్తంగా ఎబ్రివేషన్లు (U.T.I, S.B.I) వంటి తరహాలో గుర్తుంచుకుంటే ఎక్కువ కాలం మర్చిపోకుండా ఉండగలుగుతాం. వ్యక్తులను గుర్తుంచుకోవడానికి వారితో ఉండే సంబంధ బాంధవ్యాలు, వస్తువుల విషయంలో వాటి ప్రయోజనాలు జ్ఞాపకం ఉంచుకుంటే దీర్ఘ కాలం తర్వాత కూడ అవి మెదడులో నుంచి చెరిగిపోకుండా ఉంటాయి.

ప్రశ్నల ద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదల :

పిల్లల్ని ప్రశ్నించడం ద్వారా కూడా వారిలో జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించవచ్చు. వర్షం ఎలా కురుస్తుంది, ఋతువులు ఏ విధంగా ఏర్పడతాయి. ఇలాంటి ప్రశ్నలు పిల్లల్లో ఆ జ్ఞాపకాలను కలిగిస్తాయి. వాటికి సమాధానాలు రాబట్టడంద్వారా ఆయా విషయాలు వారికి చక్కగా గుర్తుంటాయి. బాల్యం నుంచి వారి అభిప్రాయాలు, అభిరుచులు అడిగి తెలుసుకోవడం, వాటి మంచి చెడ్డలు విచారించి వారికి విడమర్చి చెప్పడం ద్వారా వ్యక్తిత్వ వికాసానికి పునాదులు వేస్తే తద్వారా వాని జ్ఞాపకశక్తి, ఆలోచనా సామర్థ్యం కూడా పెరుగుతాయి.

ఆటో సజెషన్స్ :

అనుకోని సమస్యలు నిత్య జీవితంలో ఎదురయ్యే వత్తిడుల వల్ల న్యూరోటిక్ డిప్రెషన్‌వంటి రుగ్మతలు మనుషుల్ని మానసికంగా బలహీన పర్చి, జ్ఞాపకశక్తిని మందగింపజేస్తాయి. ఈ రుగ్మతల్ని హిప్నోథెరపిద్వారా నిర్మూలించవచ్చు. హిప్నాసిస్ అనే ప్రక్రియ ద్వారా జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి చేసుకోవచ్చు. రోజూ నిద్రపోయే ముందు కొన్ని సూచనలు పదే పదే మననం చేసుకోండి. ఇందువల్ల గాఢ నిద్రలోకి వెళ్ళాక, అంతః చేతన (సబ్ కాన్షస్ మైండు) కి ఈ సూచనలు చేరుతాయి. ఫలితంగా ఇచ్చిన

సూచనలు ధృఢంగా మెదడులో నాటుకొని పోతాయి; ఈ విధమైన మాన సికశక్తి, జ్ఞాపకశక్తిని నాలుగింతలు పెంచుతుంది.

ఇచ్చుకోవలసిన సూచనలు :

1. నాలో రోజు రోజుకి జ్ఞాపకశక్తి, ఆత్మ విశ్వాసం బాగా పెరుగు తున్నాయి.
2. నేను చదివిన రాసిన చూసిన, విన్న, విషయాల్ని చక్కగా గుర్తు పెట్టుకుంటాను.
3. రోజు ప్రశాంతంగా, ఆనందంగా ఉంటాను.
4. తొందరపాటును తగ్గించుకొని, ఆలోచించి మాట్లాడతాను.
5. నా కృషివల్ల రోజులు గడచినకొద్ది అత్యుత్తమమైన దాన్ని నేను పొందగలుగుతాను.

జ్ఞాపకశక్తికి శత్రువు మతిమరపు :

ఎంత చదివిన, శాస్త్రీయ అవగాహన ఉన్న మేధావుల్ని కూడా ఇబ్బంది పెట్టే వింతజబ్బు మతిమరుపు, మతిమరపువల్ల నవ్వులపాలయ్యే సామాన్యుల కథలు, మేధావుల కథలు, వాస్తవిక సంఘటనలు కోకొల్లలుగా వున్నాయి. అయితే ఈ మతిమరుపు అన్నది లేకపోయినా మనిషి మనుగడ దుర్లభమవుతుంది. స్నేహితుల, బంధువుల పేర్లు, ఏయే పనులు ఎప్పుడు చేయాలన్నది ఒక్కోసారి గుర్తుకు రాకపోవచ్చు. కొంతమంది మంచి వక్తలు అయినా వేదికపైకి ఎక్కగానే మతిమరుపు వస్తే అభాసు పాలు కావల్సిందే; అయితే చేయవలసిన పనులు క్రమబద్ధంగా రూపొందించు కొని ఓ కాగితం మీద రాసుకుంటే కొంత ఇబ్బంది తగ్గుతుంది. అలాగే చర్చలు, సంభాషణలు జరిగినప్పుడు వాటిని వరుసక్రమంలో మననం చేసుకుంటే మరుపు అన్న ప్రశ్నే వుండదు, పేపర్లలో పడే పజిల్స్, పద బంధాలు వాటిని సాల్వ్ చేయడం ద్వారా కూడా జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకో వచ్చు.

విశ్వాసమే నిండు బలం :

జీవితంలో ఏది సాధించాలన్నా ఆత్మవిశ్వాసం ప్రధానంగా వుండాలి. సంకల్పం వుంటే ఎలాంటి విషయాన్నైనా ఎంత కాలమైనా మెదడు పొరల్లో వదిలవర్చుకోవచ్చు. జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకో దానికి మీలో నిద్రాణమై వున్న మానసిక సామర్ధ్యాన్ని పూర్తిగా వెలికి తీసి చిత్తశుద్ధితో ప్రయత్నిస్తే విజేతలు మీరే అవుతారు.

పునశ్చరణే ప్రధానం :

జ్ఞాపకశక్తి పెంపొందించుకోవడానికి అత్యంత అవశ్యకమైన అంశం పునశ్చరణ. గడిచిన రోజుల్లో అనేకాంశాలు మన మెదడు పొరల్లో ఇమిడి వుంటాయి. వాటిలో అవసర విషయాలు అనవసర విషయాలు కలగా పులగమై వుంటాయి. ఇంట్లో గ్యాస్ అయిపోతుంది, ప్రతి నెలా ఫోన్ చేస్తున్నప్పటికీ డీలర్ ఫోన్ నెంబరు గుర్తురాదు. సైకాలజీ ప్రొఫెసర్ అయినా, మేథమెటిక్స్‌లో దిగ్గజమైనా సాధారణ పౌరుడితో సమానంగా ఫోన్ నెంబరు వెతుక్కోవలసిందే! అందుకే జరిగిపోయిన విషయమును కనీసం నిన్న జరిగిన వాటినైనా ఒక వరుసక్రమంలో పేర్చుకొని పునశ్చరణ చేసుకోవాలి. ఈ విధంగా రెండు మూడుసార్లు చేసినట్లయితే మనకు కావలసిన విషయాలు మరుపులోనికి జారనీయకుండా జ్ఞాపకము ఉంచుకోవచ్చు. కావలసిందల్లా కాసింత ఓపిక ఆసక్తి మాత్రమే. మనం కావాలనుకున్నది సాధించటానికి దృఢచిత్తంతో కృషిచేయాలి. కావాలంటే కుర్రాళ్లు ఇండియా పాకిస్తాన్ మధ్య జరిగిన ఒన్ డే మేచ్ (వరల్డ్ కప్ 1992) స్కోర్‌బోర్డు మాత్రమే కాకుండా నియాందర్ కిరణ్ మోరేల, కోతిచేష్టలు; ఎంపైర్‌కి అజారుద్దీన్ ఫిర్యాదు కూడా పూసగుచ్చినట్లు చెప్పగలరు కారణం ఆసక్తి మాత్రమే కాదు, క్రికెట్‌మీద వున్న పిచ్చి మోజు పునశ్చరణ కోసం సరదాగా ప్రాక్టీసు చేసుకుంటే జ్ఞాపకశక్తి పూర్వంకంటె ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది! తక్కువ కాల పరిమితిలో ఎక్కువమార్లు పునశ్చరణ చేసుకోవడంవల్ల మీరు చదివే దానిని బాగా గురుంచుకోగలరు

జిజ్ఞాస తపన కావాలి :

యాంత్రికంగా మారిపోయిన ఆధునిక జీవితంలో మన శక్తి సామర్థ్యాలను మెరుగు పర్చుకోవలసి వుంది. పోటీ ప్రపంచంలో నెగ్గుకు రావడానికి అనుక్షణం ప్రయత్నిస్తూనే వుండాలి. ఎన్నో శస్త్ర చికిత్సలను విజయవంతంగా నిర్వహించిన డాక్టర్లు ఇంకా క్రొత్త విషయాలను నేర్చు కోవాలనే జిజ్ఞాస, తపనతో మెడికల్ జర్నల్స్ తిరిగేస్తూనే వుంటారు. జాతీయ అంతర్జాతీయ స్థాయిలో జరిగే చర్చలు సెమినార్లు వర్క్ షాపు లకు హాజరవడం చేస్తుంటారు. జూనియర్ సీనియర్ అన్న వ్యత్యాసము లేకుండా.

చేయగలను కాదు - "చేస్తాను" అనుకోవాలి :

మనం అనుకున్న పనిని సాధించటానికి ఆత్మవిశ్వాసం కూడా ప్రోది చేసుకోవాలి. పోటీ పరీక్షలలో విజయం సాధించి ఉద్యోగం సంపా దించాలని ఓ నిరుద్యోగ యువకుడు భావిస్తాడు. అయితే ఈ విషయంలో నెగ్గుకు రాలేనేమోనని సందేహిస్తాడు. ఇలా సందేహాలతో లేనిపోని అను మానాలతోనే పుణ్యకాలం కాస్త గడిచిపోతుంది. కాబట్టి సందేహాలు కట్టి పెట్టి "ఈ పనిని చేయగలను" అని కాకుండా "చేస్తాను" అన్న దృఢ నమ్మకాన్ని అలవర్చుకోవాలి.

ఊహ కూడా మంచిదే :

జ్ఞాపకశక్తిని పెంపొందించుకోవడానికి ఊహాశక్తిని కూడా జోడించడం చాలా మంచిది. రేడియోలో రాక్ సంగీతం వినబడుతూ వుంటుంది. అయితే సంగీతాన్ని విని ఆనందించిన దాని తాలూకూ అను భూతి ఊహల్లోనే మనం అనుభవించగలుగుతాం. అంటే ఒక కల్పిత దృశ్యాన్ని సినిమాలాగ ఊహించుకుంటాం, ఫలితంగా ఆ సంగీతం మనకి చాలాకాలం తప్పకుండా గుర్తుండిపోతుంది; అందువల్ల ఊహా శక్తిని అలవర్చుకుంటే మనకు కావలసిన అంశాలను తేలికగా దీర్ఘకాలంపాటు జ్ఞాపకం ఉంచుకోవచ్చు.

పరిశీలన, ఆచరణ :

జ్ఞాపకశక్తిని ఉపయోగించుకొని ఎన్నో మహత్తర విజయాలు సాధించవచ్చు. అబ్రహాంలింకన్, సత్యజిత్ రే, మదర్ థెరిసాల జీవితాలను పరిశీలిస్తే, ముగ్గురూ రాజకీయ, సినీ, స్వచ్ఛంద సేవారంగాలలో గణనీయమైన సేవలు అందించారు. వృద్ధాప్యం మీదకొచ్చినా మదర్ థెరిసా అనారోగ్యాన్ని సైతం లెక్క చేయకుండా మానవసేవ చేస్తూనే ఉన్నారు. వ్యక్తిత్వాన్ని తీర్చిదిద్దుకోవడానికి ఇలాంటి వ్యక్తుల జీవితాలను పరిశీలన చేసి చిత్తశుద్ధి, కార్యదీక్ష, దృఢసంకల్పంవంటి సుగుణాలను అలవర్చుకుంటే మనము చరిత్ర సృష్టించవచ్చు.

పొడి అక్షరాలు, కొండ గుర్తులు :

ఈ పద్ధతిలో అనేక అంశాలను క్రమపద్ధతిలో చక్కగా గుర్తుంచుకోవచ్చు. District Rural Development Agency ఈ వాక్యంలో ఉన్నపదాల మొదటి అక్షరాలను మాత్రమే తీసుకొని పొడి అక్షరాలలోకి తీసుకుంటె అది DRDA అవుతుంది. ఈవిధంగా వందలకొద్ది అంశాలను మనకి అవసరమైన వాటిని మర్చిపోకుండా గుర్తుంచుకోగలుగుతాము.

మెదడుకి శిక్షణ అవసరం :

జ్ఞానేంద్రియాలకి ప్రధాన కేంద్రం మెదడు. అందువల్ల మన మేధాసంపత్తిని పెంచుకోవడానికి మెదడుకి తగినంత శిక్షణ చాలా అవసరము. సరైన లక్ష్యాన్ని ఏర్పరచుకొని అందుకు తగ్గ ప్రణాళికను రూపొందించుకోవాలి. అన్నింటికంటె ముఖ్యమైంది కాలం. గడచిన కాలం తిరిగిరాదు. సరిగ్గా లెక్కకడితే రోజూ గంటలకొద్ది సమయాన్ని మనం వృథాగా ఖర్చు పెడుతున్నాము. మనం చూచిన చదివిన విషయాలను, సంఘటనలను వరసక్రమంలో రాస్తే చాలామంచిది. రాయడంవల్ల మెదడుకు సరైన శిక్షణ లభిస్తుందని మానసిక శిక్షణావేత్తలు సెలవిస్తున్నారు.

మెదడు నిర్ణాయక పాత్ర :

మెదడు అన్ని విషయాలకి ప్రధాన సృష్టికర్త. సానుకూల

ఆలోచనలు, ముఖ్యంగా విజయాలను (Success) గురించి జరపాలి. ఇందుకోసం మనలో ఆత్మవిశ్వాసం పాదుకొనేలా వ్యక్తిత్వాన్ని రూపొందించుకోవడం తప్పనిసరిగా ఉండవలసిన లక్షణం, ఉదాత్తమైన ఆలోచనలు మీ స్వీయ అభివృద్ధికి ఎంతగానో తోడ్పడతాయి.

నియమబద్ధమైన పని :

మనం చేయదల్చుకొన్న పని నియమబద్ధంగా స్పష్టంగా వుండాలి అయితే అది ఎప్పుడూ పనికిరాదు. మితిమీరి పనిచేస్తే పనిలో ఆసక్తి పోయి విసుగు కలుగుతుంది నాడీ వ్యవస్థ దెబ్బతినే ప్రమాదం వుంది. మిలియన్ల కొద్ది కణాలతో నిర్మించబడ్డ మెదడును ఎప్పుడూ సమతౌల్యంగా వుంచుకోవాలి. మనిషి విజేతుడైనా పరాజితుడైనా అంతా మెదడులోనే వుంది.

చురుగ్గా, వేగంగా :

మెదడు సర్వవేళలా పనిచేస్తూనే ఉంటుంది. దాన్ని అమిత చురుగ్గా వేగంగా పనిచేయించే విధంగా శిక్షణ ఇవ్వాలి. నీళ్ళు మెరకనుంచి పల్లంలోకి ఎంత వేగంగా సహజంగా ప్రవహిస్తాయో అదే విధంగా మెదడు పనిచేయాలి. ఇందుకోసం కొద్దిపాటి శ్రమని శాస్త్రీయ పద్ధతిలో మేళవింపజేయాలి.

శీఘ్ర నిర్ణయాలు :

మెదడు చురుగ్గా పనిచేసి శీఘ్ర నిర్ణయాలు తీసుకుంటే సునాయాసంగా విజయాలు లభిస్తాయి. వ్యాపార, విద్య, వైవాహిక ఇంకా అనేక రంగాలలో సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు తప్పుడు నిర్ణయాలు తీసుకుంటే మరిన్ని చిక్కులు ఏర్పడతాయి. మంచి నిర్ణయంకోసం అనుభవజ్ఞులు మేధావులైన వాళ్ళ సలహాలు తీసుకొని నిర్ణయాలు చేయటం సర్వదా శ్రేయస్కరం. కార్పొరేట్ సంస్థలు, చార్టెడ్ అకౌంటెంట్లు న్యాయవాదులను తమ సలహాదారులుగా పెద్ద జీతాలిచ్చి మరీ ఏర్పాటు చేసుకుంటాయి,

స్పష్టమైన ఆలోచనా విధానం :

జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుదలకు కావలసింది స్పష్టమైన ఆలోచనా విధానం, ఆలోచనల్లో స్పష్టత లేకపోతే వాటికి ఏకరూపకత వుండదు. ఫలితంగా అవి ఫలవంతం కాలేవు. సీత అనే విద్యార్థిని ఇంటర్ మీడియట్‌లో సీటు కోసం నాలుగు ఐదు కాలేజీలకు అప్లై చేసింది. అయితే ఆర్ట్స్ గ్రూపు తీసుకోవాలా సైన్సు గ్రూపు తీసుకోవాలా! సబ్జెక్టు కాంబినేషన్ ఏవిధంగా ఉంటే బాగుంటుందని పలు ఆలోచనలు చేసింది. స్నేహితురాళ్ళ బలవంతంమీద చివరికి సైన్స్ గ్రూప్‌లో చేరింది. ఆసక్తి లేకపోవడంతో మొదటి సంవత్సరం చాలా తక్కువ మార్కులు వచ్చాయి. ఇక్కడ సీత ఆలోచనలకి స్పష్టత ఏర్పడలేదు. అందువల్ల ఆమె అను కున్న విధంగా మంచి ఫలితములు లభించలేదు.

నిర్మాణాత్మక ఆలోచనలు :

మెదడు ఎప్పుడూ నిర్మాణాత్మక ఆలోచనలు చేసే విధంగా శిక్షణ ఇచ్చుకోవాలి. సత్యమైన సవ్యమైన ఆలోచనలు మెదడుకి అందజేస్తే సత్ఫలితాలు వెంటనే లభిస్తాయి. ఏ పనిని తలపెట్టినా ఆ పని తప్పకుండా పూర్తి చేయాలన్న దృఢసంకల్పం సవ్యమైన ఆలోచనల ద్వారానే కలుగు తుంది. మీరు ఒక పనిని విజయవంతంగా పూర్తిచేశాక ఆత్మస్థయిర్యం పెరుగుతుంది. ఇక అక్కడ నుంచి విజయపరంపర మొదలవుతుంది. ప్రారంభంలో ఒకటి రెండు చిక్కులు ఎదురైనప్పటికీ చివరకి మీకే విజయం లభిస్తుంది. సవ్యమైన ఆలోచనలు మెదడుకి అందించడంవల్ల పరిష్కారాన్ని కూడా మెదడే అందిస్తుంది.

సమస్యలను ఎలా ఎదుర్కోవాలి :

మన నిత్య జీవితంలో అనేక సమస్యలు ఎదురవుతూ వుంటాయి. ఎంత ఆత్మవిశ్వాసం వున్నవారైనా సమస్యలు ఎదురైనప్పుడు బెంబేలెత్తి పోయ వుంటారు. తగినంత శిక్షణ, సవ్యమైన ఆలోచనలు వున్న వ్యక్తులు సమస్య పరిష్కారం గురించి ప్రయత్నిస్తారు తప్ప డీలా పడిపోరు.

ఎలాంటి సమస్య :

సమస్యల వత్తిడివల్ల కూడా జ్ఞాపకశక్తి నశించిపోతుంది. మానసిక ఆందోళనలు పెరుగుతాయి. సమస్యని ఎదుర్కొనేటప్పుడు ముందుగా సమస్యని గురించిన స్పష్టమైన అవగాహనను (Knowledge) ఏర్పరచుకోవాలి. సమస్యని స్పష్టంగా అన్ని కోణాలనుంచి అధ్యయనం (Study) చేయాలి. సమస్య పరిష్కారానికి మనకి అనేక మార్గాలు గోచరిస్తాయి. వాటిలో ఉత్తమమైన పరిష్కార మార్గాన్ని ఎంచుకొని అమలు చేస్తే సమస్య మబ్బులా విడిపోతుంది. లోహియా తన వ్యాపారంలో అనేక ఒడిదుడుకుల్ని, ఎదుర్కొనవలసి వచ్చింది. పరిష్కారం కనుచూపు మేరలో కనుపించుటలేదు. అయితే సహజసిద్ధమైన వ్యాపార స్వభావం వల్ల అతడు కంగారుపడలేదు. సమస్యల గురించిన ఆలోచనలను క్రమబద్ధం చేసుకున్నాడు. పోటీ ఎక్కువైనందున మార్కెటింగ్ కష్టమైందని గ్రహించాడు. కార్మిక సమస్యలు, విద్యుత్‌కోతవల్ల ఉత్పత్తి వ్యయాలు పెరిగాయని తెలుసుకున్నాడు. విద్యుత్‌కోత నివారణకి శక్తివంతమైన జనరేటర్లని కొన్నాడు. కార్మికులను ఉత్పత్తితో ముడిపెట్టి బోనస్ ఇస్తానని ప్రకటించాడు. ఈ చర్యలవల్ల ఉత్పత్తి పెరిగింది. ఫలితంగా నష్టాలు పోయి లాభాలు పెరిగాయి.

పరీక్షల సంగతి :

జ్ఞాపకశక్తికి పరీక్షలకి అవినాభావ సంబంధం ఉంది. చదివింది గుర్తుండుట లేదనే విద్యార్థులు కోకొల్లలు. విద్యా సంవత్సరం అంతా కులాసాగా కాలక్షేపం చేసి పరీక్షలు దగ్గర పడగానే చదువు మొదలు పెట్టడం మంచి పద్ధతి కాదు. పాఠ్యాంశాలు క్షుణ్ణంగా అవగాహనకు రావాలంటే సంవత్సరం అంతా ప్రణాళికా బద్ధంగా చదవాలి.

మంచి వాతావరణం :

'అర్థం కాని చదువు నిరర్థకం' అన్న సామెత పూర్వం నుంచి ఉంది. చదువు మొదలుపెట్టే ముందు మంచి వాతావరణం ఏర్పరచుకోవాలి. చదువుకునే గదిలో సినిమా పత్రికలు, ముఖ్యంగా టి. వి. ఉండకూడదు. పుస్తకాలు, నోట్సులు, పెన్నులు, పెన్సిలు వగైరా పరికరాలు

అందుబాటులో ఉంచుకోవాలి. చదువుకోవడానికి అనుకూలమైన మంచి వాతావరణం వుండాలి.

పనికివచ్చే చదువు :

ముందుగా చదవాల్సిన పాఠ్యాంశాలను నిర్ణయించుకోవాలి. తర్వాత అన్ని పాఠాలను ఏకబిగిని ఒకసారి కథలా చదివేస్తే కొంత అవగాహన ఏర్పడుతుంది. చదివిన తర్వాత పుస్తకం మూసివేసి ఏ మేరకు అవగాహనకు వచ్చిందీ పునశ్చరణ చేసుకుంటే మంచిది. అయితే పాఠాలు చదివేటప్పుడే ముఖ్యమైన పాయింట్లతో రన్నింగ్ నోట్స్ తయారు చేసుకోవాలి.

రన్నింగ్ నోట్సు :

చదివిన పాఠ్యాంశాలను తరచుగా పునశ్చరణ చేసుకోవాలి. పూర్తిగా పాఠంపై అవగాహన కలిగి రన్నింగ్ నోట్స్ కూడా తయారు చేసుకోవడంవల్ల పరీక్షల్లో ప్రశ్నలు ఏ విధంగా వచ్చినా సులభంగా సమాధానాలు రాయవచ్చు.

చేయకూడని పనులు :

పరీక్షల ముందు రాత్రంతా మెలకువగా ఉండి చదవకండి. అందువల్ల ఆరోగ్యం పాడవుతుంది. పరీక్షల భయంతో వత్తిడి పెరిగి, చదివింది అర్థం కాకపోవడం, మర్చిపోవడంతప్ప ప్రయోజనం ఉండదు. నిదానంగా మొదటి నుంచి అవగాహనతో చదివిన చదువుకి, పరీక్షల చదువుకి చాలా తేడా ఉంది. సబ్జెక్టు మీద తగినంత కమాండు (అధికారం) ఉండాలంటే గైడ్స్, కొశ్చెన్ బ్యాంకులుమీద ఆధారపడకుండా పాఠ్యంశాన్ని మొదటి నుంచి చివరి దాకా తిరగెయ్యడమే ఉత్తమ పద్ధతి. ర్యాంకుల్ని సాధించే విద్యార్థుల వెనుక తల్లిదండ్రుల ప్రోత్సాహం, ఉపాధ్యాయుల మార్గదర్శకత్వం ఉంటాయి. అయితే శ్రమించవలసింది మాత్రం విద్యార్థే! "కష్టే ఫలి" అని పెద్దలన్నది అందుకే మరి, సక్రమంగా ఆలోచించ కలుగుతాడు అయితే అదే పనిగా లేనిపోని ఆలోచనలు పెట్టుకోవడం కూడా అనవసరం. తగినంత విశ్రాంతిని కూడా మెదడుకి కలిగించడం

చాలా అవసరం. ఏ పనినైనా విజయవంతంగా నిర్వహించగలనన్న నమ్మకాన్ని మనం కలిగించుకోవాలి. పుస్తక పఠనం, ఫోటోగ్రఫీ, జర్న లిజం, ఇలా ఏదో ఒక వ్యాపకాన్ని కలిగించుకుంటే వృధా కాలయాపన జరగకుండా మానసిక వికాసానికి బాటలు వేసుకోవచ్చు. రోజూ ఉదయం, మామూలు వేళకంటె పావు గంట ముందు లేవడం లేదా, సాయంత్రం షికార్లుకొట్టే సమయాన్ని మాని, ఓ అర గంట తగ్గించుకోవడం ద్వారా లభించిన తీరిక సమయాన్ని పుస్తక పఠనానికి వినియోగిస్తే అపారమైన విజ్ఞానం మన సొంత మవుతుంది.

పర భాషలు నేర్చుకోండి :

ఇంగ్లీషు, హిందీ, ఫ్రెంచి, జర్మన్, ఇటాలియన్, ఇలా ఏదో ఒక భాషను చదవడం, రాయడం నేర్చుకోవచ్చు, అందుకు సంబంధించిన సాహిత్యం భౌగోళిక, ఆర్థిక, సాంఘిక, రాజకీయ పరిస్థితులు, మనకు అవగాహన అవుతుంది. లేకుంటే మనదేశ చరిత్రను ఓ హాబీగా అధ్య యనం చెయ్యండి. తెలియని ఎన్నో విషయాలు తెలుసుకో గలుగుతారు. మెదడుకి, నిత్యం ఏదో ఒక అధ్యయన వ్యాపకాన్ని కలిగించుకుంటే ఖాళీ సమయాన్ని ఏ విధంగా వెళ్ళబుచ్చాలన్న సమస్య ఉండదు. లేని పోని వ్యసనాలకు అలవాటు పడకుండా మనల్ని మనం కాపాడు క్రోవచ్చు చీట్లపేక, తాగుడు, వ్యసనాలు సమాజంలో నేటికీ మనల్ని మహమ్మారిలా పట్టి పీడిస్తూనే ఉన్నాయి.

స్మృతి అంటే? :

ఒక వ్యక్తిలో సంభవించే అనేక ఉద్దీపనలకు మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థ స్పందించి అనేక మార్పులు తెస్తుంది. ఈ మార్పులే స్మృతికి విస్మృతికి మూలం. స్మృతులనగా తర తరాల జ్ఞాపకాలు.

వివిధ రకములైన స్మృతులు :

1. స్వల్పకాలిక స్మృతి (Immediate Memory)
   ఉదా:- టెలిఫోను నెంబరు.
2. దీర్ఘ కాలిక స్మృతి (Permanent Memory)

ఉదా:— పెళ్ళి రోజు, పుట్టిన రోజు.

3. బట్టీ స్మృతి (Rote Memory)

ఉదా:— అర్థంతో సంబంధం లేని వల్లివేత పాఠశాలల్లో, ఎక్కాలు, గుణింతాలు, వేదాలు వల్లించుట.

4. తార్కిక (Logical) విషయాన్ని తర్కించి అర్థం చేసుకొనుట. వ్యాకరణం, వేదాంతం.

5. సంపర్గస్మృతి (Associate Memory)
Vibgyor అను అర్థరహిత పదము చదువుట ద్వారా ఇంద్ర ధనస్సు నందలి రంగులకు సంబంధం చేసుకొనవచ్చును.

6. క్రియాత్మక స్మృతి (Active Memory) : స్వయంగా చేసి గుర్తుంచుకొనుట ఉదా :- భౌతిక రసాయనికశాస్త్ర ప్రయోగములు.

7. నిష్క్రియాత్మక స్మృతి (Passive Memory) : కార్బన్ డై ఆక్సైడ్ గురించి తరగతి గదిలోనే వివరించటం ద్వారా గుర్తుంచుకొనుట.

మరుపునకు కారణములు :

స్మృతి చిహ్నాలు నెమ్మదిగా చెరిగిపోవడం ఆరంభించి, పూర్తిగా మెదడులోని నాడీ వ్యవస్థ నుంచి తొలగుటను, మరుపు లేదా విస్మృతి అంటారు. "Forgetting is the loss of the ability to recall or to recognise Something learnt earlier."

1) అనుపయోగం వలన స్మృతి క్షయము : వాడుక లేక డ్రైవు చేయడం మర్చిపోతారు.

2) స్మృతి చిహ్నం క్రమ వినాపణము; స్మృతి చిహ్నాలు క్రమేపి క్షీణించి కొంతకాలానికి సంపూర్ణంగా మాయమవుతాయి.

3) పురోగమన అవరోధము : పాత అభ్యాసము కొత్త అభ్యసనానికి అవరోధం కల్గించుతుంది.

4) తిరోగమన అవరోధము : క్రొత్త విషయాలు గతంలో నేర్చిన విషయాలకు అవరోధము కల్గించుట.

5) దమనము : మనోవిశ్లేషణ సిద్ధాంతం ప్రకారం కావలెనని మర్చి పోవడం ఉదా : భగ్నప్రేమికులు.

6) కన్సాలిడేషన్ : స్మృతి చిహ్నాలు ఒకదానితో ఒకటి పోటీపడి రెండూ మర్చిపోవడం.

7) వేర్పాటు : మెదడు చలించి స్మృతిని కోల్పోవుట.

స్మృతికి వివిధ పద్ధతులు :

"గతం స్మృతి, వర్తమాన అవధానం భవిష్యత్ ప్రతిక్షణ"

— అరిస్టాటిల్

1. ప్రేరణ (Motivation) :

ప్రేరణ : ఒక శాస్త్రవేత్తను గురించి తెలుసుకోవాలంటే ప్రేరణ వుంటే ఎక్కువ గుర్తుంచుకో గల్గుతాడు. అభ్యసనం సులభమవుతుంది.

2. భావాల సంపర్కము (Association of Concepts) :

జన్మస్థలం గుర్తుకువస్తే చిన్ననాటి భావాలు, అనుభవాలు గుర్తుకు వస్తాయి. వీటినే సంపర్కాలు అంటారు. ఇది మూడు రకాలు.

(A) సామ్యము (Similarity) వస్తువు, వ్యక్తి, సంఘటనల మధ్య పోలికలు ఉంటే ఒకటి గుర్తుకు రాగానే రెండవది గుర్తుకు వస్తుంది.

(B) వైవిధ్యము (Contrast) రెండు వైవిధ్యాల మధ్యవున్న విరుద్ధ స్వభావాన్ని బట్టికూడ ఒక దానిని చూడగానే రెండవది జ్ఞాపకం వస్తుంది.

ఉదా: నల్లటి వ్యక్తి జ్ఞాపకం వస్తే ఆమె తెల్లటి పలువరుస జ్ఞాపకం వస్తుంది.

(C) ఇతర సంపర్కాలు : ఒక సంఘటన విషయం చూడగానే వాటికి సంబంధించిన మరొక విషయం జ్ఞాపకం వస్తుంది రైలు-జైలు.

3. సామీప్యం (Proximity) :

ఎదురుగా వున్నవి ఎక్కువగా తటస్థపడేవి బాగా గుర్తు. జ్ఞాపకం వుంటాయి. ఎదురుగా వున్న పుస్తకాలు పదే పదే చదవడం, గుర్తుంచు కోవడం జరుగుతుంది.

పరిశీలన ప్రధానం :

జీవితంలో అనేక సంఘటనలు సంభవిస్తూ వుంటాయి. అయితే ప్రాధాన్యం ఉన్నవాటిని కదిలించే సంఘటనలు మనస్సులో గాఢమైన ముద్ర వేసుకొంటాయి. (రాజీవ్‌గాంధీ హత్య) రోజువారీ కార్యక్రమాల నిర్వహణలో ఎదురయ్యే వాటిని టెలిఫోన్ నెంబర్లు, కరెంటు సర్వీసు నెంబరు, కొన్ని సమయాల్లో ఎదుటి వ్యక్తి పేరును సైతం మర్చిపోతాం. మేధావులైన వారు కూడా ఈ విషయంలో తప్పటడుగువేయక తప్పదు. చిన్న చిన్న విషయాలు కూడ గుర్తుండకపోవడం మతిమరుపు కాదు. పరిశీలన లేకపోవడమే కారణమని మనస్తత్వ వేత్తలు చెబుతున్నారు.

విషయాలు గుర్తుంచుకోవటమే జ్ఞానం :

జ్ఞాపక శక్తి పెంపుదల మన మానసిక, వ్యక్తిత్వ వికాసానికి ఎంతగానో తోడ్పడుతుంది. వివిధ విషయాలను క్రమం తప్పకుండా గుర్తుంచుకోగలగడమే జ్ఞానమని ప్లేటో సెలవిచ్చాడు.

మెమోనిక్స్ :

ఈ పదం చూడటానికి గందరగోళంగా ఉన్నా, జ్ఞాపకశక్తిని మెరుగు పర్చుకోడానికి సరైన శిక్షణ ఇచ్చే విధానాన్ని మెమోనిక్స్ అంటారు. ప్రాచీన కాలంనాటి రోమన్ల జ్ఞాపకశక్తి అద్భుతంగా ఉండేది. రోమ్ నగరంలోని ఒక ఉద్యోగి రోమ్ నగరవాసుల పేర్లన్నింటిని చకచకా చెప్పేసేవాడు.

మెదడుకు తగిన వ్యాయామం :

మనం ఎన్ని విషయాలను జ్ఞాపకం ఉంచుకో గలిగితే మరిన్ని విషయాలు గుర్తుంచుకోవచ్చు. శారీరక వ్యాయామంలాగే మెదడుకి తగిన వ్యాయామం చాల అవసరం.

వరుస క్రమం :

మానసిక శిక్షణలో భాగంగా మీరు కొన్ని వస్తువులను పరిశీలించండి. తరువాత కళ్ళు మూసుకొని వాటి పేర్లు అన్నింటిని చెప్పగలరేమో ప్రయత్నించండి. ఏ వస్తువుని మర్చిపోయినప్పటికి మీరు ఓడిపోయినట్లే.

విజయం కోసం మళ్ళీ ప్రయత్నించండి. అలాగే వ్యక్తుల పేర్లు, దర్శ నీయ స్థలాలు వరుసగా పరిశీలించి మరు క్షణంలో చెప్పగలిగితే మీకు అద్భుతమైన జ్ఞాపకశక్తి అలవడ్డానికి తలుపులు తెరుచుకున్నట్లే. ఈ విధంగా ప్రయత్నిస్తే మీరు యాభై అంకెలు గల సంఖ్యని కూడా సునా యాసంగా చెప్పెయ్య గలుగుతారు.

అసందర్భ విషయాలు :

జ్ఞాపకశక్తిని వృద్ధి పర్చుకోవడానికి అసందర్భ, వాస్తవ విరుద్ధ మైన విషయాలని, లేదా విధానాలు కూడా ఎంతగానో ఉపయోగ పడ తాయి. క్రికెట్ బ్యాటును వంట గదికి అనుసంధాన పరచటం, టూత్ బ్రష్‌ని పెన్నులా వాడటం వంటి అసందర్భ విషయాలు మన స్సులో ముద్రించుకొని అనుసంధాన పద్ధతి (Association) తో ఎన్ని అంశాలనైనా అవలీలగా గుర్తుంచుకుంటారు. మీ జ్ఞాపకశక్తిని అనేకరెట్లు ఖచ్చితంగా పెరుగుతుంది.

ఫోటోలు గుర్తుంచుకోవడం :

మీరు కొన్ని దేశ నాయకులు, సినీ తారలు వంటి వారి ఫోటోలు వరుస క్రమంలో పేర్చుకొని పరిశీలించండి. కొద్ది సమయం గడిచాక వారందరి చిత్రాలు క్రమం తప్పకుండా గాంధీ, శ్రీదేవి అని చెప్పగలిగితే జ్ఞాపకశక్తి ఫలించిందని భావించండి.

లేహ్యాలు, జ్ఞాపకశక్తి :

లేహ్యాలవల్ల జ్ఞాపకశక్తి పెరుగుతుందన్న ప్రచారం మేధావుల్లో సైతం ఎక్కువ వుంది. అందే మీ జ్ఞాపకశక్తిని పెంచుకోండి అని ప్రక టనలు గుప్పించి నాలుగు డబ్బులు రాబట్టుకుని దగాచేసే సంస్థలు ఎన్నో ఉన్నాయి. లేహ్యాలు తెప్పించుకొని వాడినవారు జ్ఞాపకశక్తి ఎలా ఉన్నా ఆసుపత్రి పాలయిన సంఘటనలు కూడా ఎన్నో వున్నాయి. లేహ్యాల జ్ఞాపకశక్తిని పెంచినట్లు శాస్త్రీయమైన ఋజువులు లేవనే చెప్పాలి. జ్ఞాపకశక్తిని అభివృద్ధి చేసుకోవడం ద్వారా మన జీవితాన్ని

విజయాల పూలబాటలో నడుపుకోవచ్చన్నది మాత్రం అక్షరసత్యమేనని చెప్పక తప్పదు.

జ్ఞాపకశక్తి-వరుసక్రమం :

జ్ఞాపకం పెట్టుకోవాలన్న విషయాన్ని విభజించి ఒక క్రమపద్ధతిలో గుర్తుంచుకోవటానికి ప్రయత్నిస్తే మరచిపోవాలన్నా మరచిపోలేము.

జ్ఞాపకశక్తి-వాతావరణ కాలుష్యం :

పరిశుద్ధమైన ఆక్సిజను పీల్చేవారిలో జ్ఞాపకశక్తి అధికంగా వుంటుంది. వాతావరణ కాలుష్యం వున్న ప్రాంతంలోని ప్రజల జ్ఞాపకశక్తి కుంటుపడే అవకాశం వుంది. వాతావరణ కాలుష్యానికి, జ్ఞాపకశక్తికి దగ్గర సంబంధం వుంది.

వృద్ధుల్లో జ్ఞాపకశక్తి :

వయసుతోపాటు జ్ఞాపకశక్తి తగ్గిపోవడం జరగవచ్చు. మెదడుకు చక్కని రక్తప్రసరణద్వారా ఆక్సిజను సరఫరా చక్కగా లేకపోవడంవల్ల జ్ఞాపకశక్తి మందగించవచ్చు. వయసుతోపాటు కొందరిలో శారీరక మానసిక శక్తి తగ్గుతూవుంటుంది. మెదడుకు మనం ఇచ్చే చక్కని శిక్షణవల్ల మానసిక, శారీరక శక్తులు పెంచుకోవచ్చు. మెదడులోనికి ఆక్సిజనును ఎక్కించటంద్వారా జ్ఞాపకశక్తి పెంచవచ్చని పరిశోధనలలో తేలింది.

పరీక్షలు-జ్ఞాపకశక్తి :

పరీక్షల్లో మీరు చదివింది మీకు బాగా జ్ఞప్తికి రావాలి. బాగా విషయాన్ని మననం చేస్తే అవసరానికి అన్నీ గుర్తుకు వస్తాయి. ఉత్సుకతతో, ఉత్సాహంతో చదివితే అన్నీ జ్ఞాపకానికి వస్తాయి. పదే పదే విషయాన్ని రివిజన్లు చేస్తుండాలి.

జ్ఞాపకశక్తి-శిక్షణా సూత్రాలు :

1) నిద్రలేచింది మొదలు పడుకునేవరకు చేసిన పనులన్నీ ఒకమారు నెమరు వేసుకొండి.

2) నిన్న మీరు ఏమి చేశారో జ్ఞప్తికి తెచ్చుకోండి.

3) పోయిన నెల్లో ముఖ్యమైన విషయాలు గుర్తుంచుకోండి.
4) మీ పుట్టినరోజున మిమ్మల్ని అభినందించిన వారెవరో గుర్తు చేసుకోండి.
5) ప్రతి సబ్జెక్టులోను కొన్ని ముఖ్యాంశాలు, మెలకువలు వుంటాయి. విషయాన్ని అర్థం చేసుకొని ఆ విషయాన్ని ఇతరులతో చర్చించండి. ఆ విషయంపై సెమినార్లలో మీ అభిప్రాయాన్ని వ్యక్తం చేయండి. ఉపన్యాసాలు యివ్వండి. అలా చేయటంవల్ల మీకు సబ్జెక్టుపై సంపూర్ణమైన అధికారం వస్తుంది.
6) శారీరక, మానసిక వికాసం కొరకు శారీరక, మానసిక ధర్మాలు పాటించండి. ఇంద్రియ నిగ్రహం కలిగి వుండాలి.
7) మీరు చదివే సబ్జెక్టును మీరు ప్రేమించాలి. అపుడే మీరు ఆ సబ్జెక్టు సూక్ష్మాలను గ్రహించగలుగుతారు. ఇష్టంలేని సబ్జెక్టును కూడా ఇష్టంగా మార్చుకోవాలి.
8) జ్ఞాపకశక్తి మానవునికెంత అవసరమో, మరపుకూడ అంతే అవసరం. మరుపు లేకపోతే జీవితం దుర్లభమౌతుంది. మరచిపోదామనుకున్నవి బాగా గుర్తుండటం, గుర్తుంచుకోవలసిన విషయాలు మరవటం చాలా విచిత్రం.
9) నేర్చుకొన్న విషయం మర్చిపోతామా?
నేర్చుకొన్న విషయం కాలక్రమేణ మరచిపోవచ్చు. కాని దానికి సంబంధించిన సన్నివేశం జ్ఞప్తికివస్తే దానితో అన్నీ గుర్తుకు వస్తాయి. తీగలాగితే డొంకంతా కదిలినట్లు పూర్తిగా మరచిపోవడమన్నది ఎప్పటికీ వుండదు.
10) "రిఫ్రెషన్" ప్రభావంవల్ల గత చేదు అనుభవాలు మరుగున పడిపోతాయి. మరుగునపడిన అనుభవాలు అంతఃచేతనలో దాగి వుంటాయి. ఏదోఒక సందర్భంలో అవి బహిర్గతమౌతాయి. దుఃఖం, ద్వేషం; విచారం మున్నగు వ్యతిరేక భావోద్రేకాలు మనస్సునుండి బహిర్గతమైతే మనస్సు తేలికౌతుంది.

